



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Die Bedeutung der Natur für Menschen im hohen Alter“

verfasst von / submitted by

Antonia Kunad BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2024 / Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Jana Nikitin

Abstract (Deutsch)

Durch die weltweit steigende Lebenserwartung wird die Identifizierung von Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Gesundheit im Alter immer wichtiger. Ein Faktor, der sich hier positiv auswirkt, ist die Natur. So könnte die Natur in dieser oftmals unstrukturierteren Lebensphase als persönliche Ressource dienen. Inwieweit die Natur für Personen hohen Alters bedeutend ist, stellt das Erkenntnisinteresse der vorliegenden Untersuchung dar. Dazu wurden offene Leitfadeninterviews mit sieben deutschen Personen zwischen 81 und 95 Jahren beider Geschlechter geführt. Ausgewertet wurden diese mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015). Es ergaben sich sieben Hauptthemen, die von hochaltrigen Personen in Verbindung mit der Natur von Bedeutung sind: So ist für hochaltrige Menschen die Natur eine Quelle von Wohlbefinden und bestimmt ihren Alltag weitgehend mit. Altersbedingte Veränderungen betreffen einen reduzierten Naturkontakt, das Empfinden einer erhöhten Dankbarkeit und einer vermehrten gedanklichen Auseinandersetzung mit der Natur. Ein erhöhter Stellenwert der Natur im hohen Alter lässt sich ausmachen und der Natur wird Wertschätzung gegenübergebracht. Die Verbindung zur Natur besteht über die ganze Lebensspanne hinweg. So spielen auch prägende Erfahrungen, persönliche Interessen und teilweise auch eine berufliche Auseinandersetzung mit der Natur eine Rolle. Auch wird eine spirituelle Verbindung mit der Natur deutlich. Zudem dient die Natur als Inspirationsquelle, um beispielsweise über existenzielle Fragestellungen nachzudenken. Es zeigt sich auch eine globale Bedeutung über die eigenen Interessen hinaus: So wird auf die Abhängigkeit des Menschen von der Natur hingewiesen. Sorgen um die Naturzerstörung sowie um künftige Generationen werden geäußert. Die limitierte Stichprobengröße der Studie gibt Anlass für umfangreichere zukünftige Forschungsprojekte.

Schlagwörter: Hohes Alter, Wohlbefinden, Alltag, Bedeutung der Natur, Naturkontakt

Abstract (English)

With the increasing number of people reaching old age worldwide, identifying interventions to promote physical health in old age is becoming increasingly important. One factor that has a positive impact in this regard is nature. Old age often entails a less structured daily life, especially post retirement. Therefore, nature could serve as a personal resource. This study aims to explore the significance of nature for older individuals. Following a qualitative research-approach, seven guide-line based interviews were conducted with German participants aged 81 to 95, representing both sexes. Applying Philipp Mayring's (2015) qualitative content analysis to analyse the interview material, seven key themes emerged, illuminating the importance of nature for the very old. Nature is a source of well-being and largely determines their daily lives. Age-related changes encompass reduced contact with nature, heightened feelings of gratitude, and an increased mental engagement with nature. The study identifies an amplified value placed on nature in old age. The connection to nature exists throughout the entire lifespan. Thus, formative experiences, personal interests and, in some cases, a professional involvement with nature also play a role. A spiritual connection with nature is also evident. Furthermore, nature serves as a source of inspiration, for example, to think about existential questions. Beyond one's personal interests, the study highlights the global significance of nature, emphasizing humanity's dependence on it. Concerns about the destruction of nature as well as about future generations are expressed. The limited sample size of the study gives rise to more extensive future research projects.

Keywords: nature connection, old age, subjective well-being, every-day life

Inhaltsverzeichnis

Abstract (Deutsch).....	2
Abstract (English)	3
Einleitung.....	6
Theoretischer Hintergrund.....	7
Das Altern.....	7
Naturerfahrungen	8
Natur und Alterungsprozess.....	10
Forschungsfragen	11
Darstellung und Begründung der Erhebungsmethode	13
Stichprobenkriterien und Rekrutierungsplan.....	15
Planung und Durchführung der Studie.....	18
<i>Pretest</i>	18
<i>Interview</i>	19
Aufbereitungs- und Auswertungsmethode.....	20
<i>Transkription</i>	20
<i>Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring</i>	23
<i>Gütekriterien</i>	26
Darstellung der Ergebnisse.....	28
Stichprobenbeschreibung	28
Kategoriensystem.....	29
Interpretation und Beantwortung der Fragestellung.....	31
Diskussion.....	57
Zusammenfassung.....	57
Einordnung in die Literatur	60

Limitationen	64
Implikationen	66
Conclusio	67
Literaturverzeichnis.....	69
Abbildungsverzeichnis.....	77
Tabellenverzeichnis.....	78
Anhang	79
Leitfaden.....	79
Inhaltsanalysetabelle.....	81
Interviewtranskripte.....	133

Einleitung

In Anbetracht der verbesserten Gesundheitsversorgung und des steigenden Wohlstandes steigt die Zahl an Menschen, die ein hohes Alter erreichen, stark an (WHO, 2023). Die steigende Lebenserwartung macht die Wichtigkeit körperlicher und geistiger Gesundheit im Alter deutlich (Andreas et al., 2016).

So wird in der Literatur darauf hingewiesen, dass die eigenen Kognitionen das Alter betreffend mit diversen positiven gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht werden (Westerhof et al., 2014; Wurm et al., 2007). Hierbei sei das Konstrukt des Subjektiven Alters zu nennen, welches beschreibt, wie eine Person ihr eigenes Alter wahrnimmt, was von persönlichen Erfahrungen und der eigenen Persönlichkeit abhängt (Wurm et al., 2007). Faktoren zu eruieren, welche sich positiv auf das Subjektive Alter auswirken und somit mit einem gesteigerten Wohlbefinden und einer erhöhten Gesundheit einhergehen können, erscheinen als wichtiges Forschungsfeld.

Ein Faktor, der sich positiv auf Menschen im höheren Alter auswirkt, ist die Natur (Rantakokko et al., 2017; Freeman et al., 2019). Es wird in der Literatur die Frage aufgeworfen, ob die Naturerfahrungen Effekte der „Verjüngung“ mit sich bringen (Freeman, 2019). Allgemein ist die Forschungslandschaft in Bezug auf die Natur und ihre Bedeutung für hochaltrige Menschen noch gering.

Menschen schätzen Aufenthalte in der Natur unabhängig von ihrem gesundheitlichen Zustand und ihres aktuellen Lebensalters und scheinen in unterschiedlichem Maße eine lebenslange Verbindung zur Natur zu haben (Freeman et al., 2019; Carman, 2011). Die Art und Weise, wie die Natur in den Alltag integriert wird, ändert sich mit dem Eintritt in eine höhere Lebensphase. So erhöht sich nach dem Renteneintritt die Zeit, die Menschen aktiv in der Natur verbringen (Vilhelmson & Thulin, 2021). Auch tragen körperlichen Einbußen, welche oftmals mit einem höheren Alter einhergehen, oder auch Umzüge in dieser Lebensphase dazu bei, die Natur anders zu nutzen als zuvor (Freeman et al., 2019).

Doch verändert sich die Bedeutung der Natur für Personen, die in das hohe Alter eintreten? Welche Rolle spielt die Natur in dieser Lebensphase? Was löst die natürliche Umwelt in älteren Personen aus? Werden hier auch negative Assoziationen hervorgerufen, oder geht die

Natur tatsächlich mit all den positiven Effekten einher, welche in zahlreichen Studien angeführt werden? All diese Fragen sollen im Zuge dieser geplanten Masterarbeit beantwortet werden. Durch das Verständnis der Beziehung zwischen Natur, Altern und physischer Umwelt können beispielsweise altersfreundlichere Orte entwickelt werden (Freeman et al., 2019).

Um den individuellen Alltagserfahrungen älterer Personen in Bezug auf die Natur näher zu kommen, wurde sich für die Durchführung einer qualitativen Studie entschieden (Hickman et al., 2018). Einer umfassenden Beschreibung der Methodik geht eine Beschreibung des Theoretischen Hintergrunds und der Darstellung des Erkenntnisinteresses voraus.

Theoretischer Hintergrund

Das Altern

Das Altern stellt einen hochkomplexen, multidimensionalen (Dortmans et al., 2022) sowie individuellen Prozess dar, der vor allem in unserer westlichen Gesellschaft oftmals von Stereotypen geprägt ist.

Es wurde festgestellt, dass körperliche Fähigkeiten sowie kognitive Funktionen nach dem Eintritt in das 80. Lebensjahr abnehmen. Zudem sind chronische Krankheiten, Demenz sowie schwere Depressionen häufig. Der Verlust von Freunden und Familienmitgliedern durch Tod und Krankheit wird oft von dem Gefühl der Einsamkeit begleitet, welches häufig im Stillen erlitten wird. Die Herausforderungen im Leben nehmen im Alter zu und gehen mit Einschränkungen der Anpassungsfähigkeit einher. Krankheit und Beeinträchtigung ist oftmals mit Hilflosigkeit verbunden. Der historische und kulturelle Hintergrund beeinflusst die alltäglichen Gedanken und Aktivitäten hochaltriger Personen (Fischer et al., 2008).

Die hohe Anzahl an Problemen und Symptomen, die in der letzten Phase des Lebens auftreten können, erhöht die Vulnerabilität und Gebrechlichkeit von Personen. Als Gebrechlichkeit wird der fortschreitende altersbedingte Abbau bezeichnet, welcher zu einer Verringerung der verfügbaren Kapazitäten führt und damit auch die Abhängigkeit von anderen Personen erhöhen kann (Sjöberg et al., 2017).

Andererseits kann der Eintritt in das hohe Alter auch mit positiven Dingen verknüpft werden, zu denen Weisheit, Widerstandsfähigkeit und Wohlstand zählen (Dionigi, 2015).

Dortmans et al. (2022) weisen darauf hin, dass sich in dieser Lebensphase aus Verlusten auch Möglichkeiten eröffnen können, neuen Sinn im Leben zu finden. Faktoren ausfindig zu machen, welche dazu beitragen, dass ältere Menschen ihr Leben als sinnvoll erleben und somit mehr Wohlbefinden im Alltag erleben, ist somit ein relevantes Forschungsfeld. Der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Altern wird in der Literatur als paradox beschrieben, da trotz zunehmender Verluste und Einschränkungen das subjektive Wohlbefinden im Alter stabil zu bleiben scheint (Kunzmann et al., 2000).

Entwicklungspsychologisch lässt sich die Phase des Erwachsenenalters in das frühe, das mittlere, das höhere und das hohe Erwachsenenalter einteilen. Letzteres beschreibt die Lebensphase, in welche man nach dem 80. Lebensjahr eintritt, und steht im Mittelpunkt der geplanten Untersuchung (Lindenberger & Schäfer, 2008). In dieser Phase bilden Verluste, Komorbiditäten sowie die Nähe zum Tod einen Fokus. Durchschnittlich leiden Personen ab dem 85. Lebensjahr an drei bis vier verschiedenen Krankheiten. Zu den Entwicklungsaufgaben gehört die Akzeptanz der Art und Weise, auf die eine Person ihr Leben gelebt hat, sowie die Entwicklung einer Einstellung zum eigenen Tod. Ferner beinhaltet letzteres eine Auseinandersetzung mit dem Sinn der eigenen Existenz, dem Erreichen bzw. Nichterreichen bestimmter Ziele im Leben sowie der Zeit nach der eigenen Lebensspanne (Lindenberger et al., 2010).

Naturerfahrungen

Einen Faktor, welcher positive Auswirkungen auf das menschliche Wohlbefinden hat, stellt die Natur dar (Jiménez et al, 2021; Shuda et al., 2020; Grassini, 2022; Transgrud et al., 2020; Hennigan, 2010). So stehen Naturerlebnisse in Verbindung mit verbesserter kognitiver Funktion, einer erhöhten Gehirnaktivität, der Regulation des Blutdrucks, erhöhter körperlicher Aktivität sowie eine Verbesserung der Schlafqualität und der psychischen Gesundheit (Jiménez et al, 2021). Auch belegen die Ergebnisse experimenteller Studien, dass Aufenthalte in der Natur schützende Wirkungen auf kognitive Funktionen und die psychische Gesundheit haben können (Depledge et al., 2011; Ohly et al., 2016). Ebenso konnten positive Korrelate zwischen Naturerfahrungen und einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausgemacht werden (Gascón et al., 2016). Überdies wird durch längsschnittliche Beobachtungsstudien

begonnen, die langfristige Auswirkungen der Exposition gegenüber der Natur auf Depressionen, Angstzustände, kognitive Funktionen und chronische Krankheiten untersuchen (Jiménez et al., 2021). Zudem gibt es eine zunehmende Anzahl von Hinweisen darauf, dass auch simulierte natürliche Umgebungen Mechanismen auslösen können, die die Gesundheit fördern. Solche Simulationen bieten Alternativen zu tatsächlichen natürlichen Umgebungen, was vor allem für Bevölkerungsgruppen relevant ist, die sich nicht sicher im Freien bewegen können. Für viele Menschen ist der gesundheitliche Nutzen von Naturbesuchen nicht leicht zugänglich. Dies ist insbesondere in städtischen Gebieten der Fall, in denen der Zugang zu öffentlichen oder auch privaten Grünflächen, welche Möglichkeiten bieten, sich im Freien aufzuhalten, oftmals erschwert ist (Browning et al., 2020). Auch wirkt sich bereits die bloße Betrachtung von Naturbildern positiv auf das Wohlbefinden aus (Neale et al., 2021; Elsadek et al., 2021).

Bei dem Vergleich der Auswirkungen der natürlichen Umgebung sowie der Simulationen dieser auf den positiven und negativen Affekt von Versuchspersonen konnte eine Reduktion des negativen Affekts in beiden Settings festgestellt werden. Es gibt viele Hinweise darauf, dass Natursimulationen unter bestimmten Bedingungen gesundheitsfördernde Prozesse unterstützen können und positive Auswirkungen auf die Stimmung haben können. Die Autoren weisen hier jedoch auf den Bedarf an weiteren Forschungsunternehmungen hin (Browning et al., 2020).

Mehrere Untersuchungen weisen auf eine Verringerung von Stress und negativem Affekt sowie ein erhöhtes subjektives Wohlbefinden aufgrund von Aufenthalt in der Natur hin (Bratman et al., 2021; Neale et al., 2021). Was die Wirkweise dieser Effekte betrifft, wird angenommen, dass durch die Verbundenheit zur Natur das psychologische Bedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigt wird.

Empirisch konnte gezeigt werden, dass ein höheres subjektives Wohlbefinden bei Personen gemessen werden konnte, welche auch höhere Werte im Bereich Verbundenheit mit der Natur angeben. Die genaue Erforschung dieser Wirkweisen kann genutzt werden, um neue Strategien, die für klinische Therapien bei ausgewählten Erkrankungen genutzt werden können, zu entwickeln (Bratman et al., 2021). Unter der subjektiven Naturverbundenheit wird ein eigenständiges Persönlichkeitskonstrukt verstanden, welches sich als individueller Unterschied

in der kognitiven, affektiven und erlebten Verbundenheit mit der natürlichen Umwelt von Personen zeigt. Subjektive Naturverbundenheit kann als Prädiktor für umweltfreundliche Verhaltensweisen und Einstellungen gesehen werden. Diese können wiederum positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden in Verbindung stehen. Die Forschungslandschaft weist auf die positive Assoziation zwischen subjektiver Naturverbundenheit und dem Empfinden von Glück hin. So geht eine erhöhte Naturverbundenheit, im Vergleich zu Personen, bei denen diese nicht so ausgeprägt ist, mit dem Erleben von vermehrt positivem Affekt, besserer Vitalität und Lebenszufriedenheit einher (Capaldi et al., 2014). Ferner wird unter Naturverbundenheit das subjektive Empfinden des Einzelnen, eins mit der natürlichen Umwelt zu sein und ein Verständnis für die Verbundenheit und Wichtigkeit aller Aspekte der Natur zu haben, verstanden (Howell et al., 2012; Nisbet et al., 2008).

Transgrud et al. (2020) fanden heraus, dass sich Personen, welche an einer Essstörung leiden, durch Aufenthalte in der Natur ein verstärktes Gefühl von Ruhe sowie eine Anregung ihrer Sinne erlebten, was sich positiv auf deren Genesung und Körperbild auswirkte. Auch Hennigan (2010) setzte sich mit den Auswirkungen der Natur auf das Körperbild auseinander. So beschreibt sie, wie Frauen mit einem negativen Körperbild durch Naturaufenthalte einen differenzierten Blick auf ihren eigenen Körper einnehmen konnten und insgesamt einen positiven Einfluss auf ihr eigenes Körperbild verspürten.

Auch zeigte sich in Untersuchungen, dass Naturaufenthalte zu mehr prosozialem Verhalten führen kann, was dadurch erklärt wird, dass Personen sich in der Natur als Teil eines größeren Ganzen fühlen und ihr Gefühl von Selbsttranszendenz erhöht wird (Castelo et al., 2021).

Natur und Alterungsprozess

Die eben berichteten Studienergebnisse der Auswirkungen der Natur auf Menschen jeglicher Altersgruppen sind als positiv zu bewerten, jedoch ist die Forschungslandschaft in Bezug darauf, welche Auswirkungen die Natur auf den Alterungsprozess hat, gering. Einige Studien heben die besondere Bedeutung der Natur für ältere Menschen hervor. Menschen pflegen in der Regel über die gesamte Lebensspanne hinweg eine Verbindung zur Natur (Carman, 2011). Im Rahmen einer Längsschnittstudie untersuchten De Keijzer et al. (2019) den

Zusammenhang zwischen der natürlichen Umwelt und dem Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit älterer Erwachsener. Deren Studienergebnisse nach besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem Leben in Naturnähe und der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alter. Auch stand das Leben in einem naturnahen Gebiet in Verbindung mit einer langsameren Abnahme der Gehgeschwindigkeit bei älteren Menschen (De Keijzer et al., 2019).

Welche Bedeutung über 60-jährige Personen der Ausübung von abenteuerlichen Aktivitäten an der Natur zuweisen, beleuchteten Viscardi et al., (2021) in ihrer explorativen, qualitativen Untersuchung. Solche Aktivitäten, wie beispielsweise die Teilnahme an Kanufahrten, werden als eine intensive Art der Freizeitgestaltung angesehen, die auch für ältere Personen eine wertvolle Erfahrung sein kann. Ähnliche Ergebnisse erzielte auch Ingman (2017), welcher ebenso die Bedeutung von Abenteuererfahrungen in einer Untersuchung ermittelte. So ergaben sich hier vor allem die Themen Leben, Flucht, Einsamkeit sowie Kameradschaft. Vor allem das Thema „Leben“ kristallisierte sich in der Studie von Viscardi et al. (2021) als am bedeutsamsten heraus. Damit ist vor allem gemeint, dass den Studienteilnehmer*innen durch solche intensiven Erfahrungen vor Augen geführt wird, was das Leben alles für sie zu bieten hat und sie das Gefühl haben, wirklich am Leben zu sein. Auf die positiven Auswirkungen solcher Aktivitäten, zu denen Selbstvertrauen, spirituelles Wachstum, aber auch Verjüngung, eine bessere Gesundheit und ein erhöhtes Wohlbefinden gehören, weist Loeffler (2019) hin.

Im Rahmen ihrer Studie untersuchten Freeman et al. (2019), welche Konsequenzen altersbedingte Gesundheitszustände auf die Naturverbundenheit älterer Menschen haben. Dabei wurde genauer betrachtet, wie Menschen diese Veränderungen erleben und wie sie sich daran anpassen. Auch wurde untersucht, welche Grünflächen von älteren Menschen favorisiert werden. Besonders häufig traten Veränderungen in der Mobilität und der Wohnsituation im Laufe des Alters auf. Insgesamt berichteten alle Studienteilnehmer*innen eine Veränderung in ihrer Naturverbundenheit. Zudem fügten alle Teilnehmer*innen an, es sei ihnen wichtig, sich mit der Natur verbinden zu können, was den hohen Stellenwert der Natur hervorhebt. Es wird von den Autor*innen auf die Frage hingewiesen, ob frühere Naturerfahrungen dazu beitragen, dass Personen einmal „gut altern“ (Freeman et al. 2019).

Forschungsfragen

Vor dem Hintergrund dieser theoretischen Überlegungen setzt sich auch die Forschungsfrage der hier geplanten Untersuchung zusammen. Inwieweit die Natur an sich, und nicht bloß spezifische, besondere Abenteuer, die in der Natur erlebt werden, wie in der Untersuchung von Loeffler (2019), für Personen hohen Alters im Alltag bedeutend ist, stellt das Ziel der geplanten Untersuchung dar.

Es sollen die Auswirkungen der Alltagsperspektiven auf die Natur mit einem besonderen Fokus auf die Phase des hohen Alters und den Altersprozess untersucht werden. Als übergeordnete Forschungsfrage ergibt sich hiermit: Welche Bedeutung hat die Natur für Menschen im hohen Alter? Erkenntnisinteresse stellt somit die Einstellung bezüglich der Natur bezogen auf den Alterungsprozess und die Phase des hohen Alters dar. Auf Seiten der Forschenden soll möglichst darauf geachtet werden, ohne theoretische Vorannahmen ins Forschungsfeld zu gehen. Die Fragen des hierfür zu erstellenden Leitfadeninterviews sollen ausschließlich als Denkanstöße für die Studienteilnehmer*innen dienen, welche Bedeutungen in Bezug auf die Natur sich hier für diese ergeben. Im Mittelpunkt sollen alle Einstellungen und Gedanken von Personen höheren Alters hinsichtlich der Natur stehen. Ein qualitativer Forschungsansatz bietet sich hier besonders an, da so ein eingehender Einblick in die individuellen Erfahrungen älterer Personen geschaffen werden kann (Hickman et al., 2018). Auf diese Weise wird die Möglichkeit geschaffen, neue Erkenntnisse darüber zu gewinnen, welche Themenbereiche sich für hochaltrige Personen in Verbindung mit der Natur als relevant erweisen. Bisherige experimentelle Untersuchungen weisen auf zahlreiche positive Effekte der Natur auf Menschen im hohen Alter hin (De Keijzer et al., 2019). Doch wie wird die Natur von Personen wahrgenommen, wenn diese explizit danach gefragt werden? Haben bisherige Untersuchungen womöglich wichtige Themenbereiche, welche für hochaltrige Menschen eine Rolle spielen, übersehen?

Der Altersprozess scheint sich maßgeblich darauf auszuwirken, auf welche Art und Weise ältere Menschen die Natur im Alltag nutzen (Freeman et al., 2019). Gerade hochaltrige Personen können aufgrund stärkerer körperlicher Einschränkungen besonders eingeschränkt in ihrem Zugang zu Natur sein. Demnach stellt sich die Frage, ob sich die Bedeutung der Natur über verschiedene Lebensphasen hinweg verändert. Verständnis darüber zu gewinnen, wie

Menschen in der Phase des hohen Alters mit der Natur interagieren, ist von entscheidender Bedeutung, um das komplexe Zusammenspiel von Lebensumfeld, dem Alterungsprozess und der Gesundheit zu verstehen (Freeman et al., 2019). Auch soll hier unabhängig von altersbedingten Veränderungen herausgearbeitet werden, inwieweit die Natur im hohen Alter bedeutungstragend ist.

Freund et al. (2009) beschreiben die Lebensphase nach Eintritt in den Ruhestand als eine normativ weniger strukturierte Periode als andere Lebensphasen. Dies bezieht sich vor allem auf das Wegfallen bestimmter sozialer Normen und Erwartungen. Unter der Annahme, dass das Verhalten sowie Emotionen sowohl durch Selbstkontrolle als auch durch äußere Kontrolle wie soziale Normen bestimmt wird, wird die Selbstregulation in den späteren Phasen des Lebens immer wichtiger. In diesem Zusammenhang könnte die Natur insofern bedeutend sein, als dass sie Struktur bietet, und als persönliche Ressource für Menschen im hohen Alter dient.

Darstellung und Begründung der Erhebungsmethode

Das Studiendesign ist qualitativ, nicht-experimentell und querschnittlich. Zur Datenerhebung wurden offene Leitfadeninterviews geführt. Es ist von der theoretischen Fundierung einer Untersuchung sowie dem Erkenntnisinteresse abhängig, ob die Durchführung von Leitfadeninterviews geeignet ist, um die Forschungsfragen zu beantworten. Diese Erhebungsmethode erweist sich besonders bei einer eng gefassten Forschungsfrage als günstig (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Als Erkenntnisinteresse werden meist das Alltagswissen und die persönliche Lebenssituation sowie individuelle Sichtweisen der befragten Personen gewählt. Ist das Ziel einer Untersuchung die Sammlung repräsentativer Daten, um statistische Verteilungen bestimmter Merkmale beschreiben zu können, stellt ein Leitfadeninterview nicht das Mittel der Wahl dar (Riesmeyer, 2011). In der vorliegenden Studie geht es um die persönlichen Erfahrungen und Einstellungen der befragten Personen der Natur gegenüber, weswegen sich für diese Art der Datenerhebung entschieden wurde. Der Leitfaden dient dazu, sicherzustellen, dass keine relevanten Themenbereiche vergessen werden. Er sollte schriftlich vorliegen, um die interviewende Person während des Interviews zu unterstützen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014; Riesmeyer, 2011). Es können sowohl Fragen gestellt werden, die sich auf Vergangenes als auch auf Gegenwärtiges beziehen (Riesmeyer, 2011). Dies ist ebenso für die

vorliegende Untersuchung passend, da sich hier für Gedanken der befragten Personen über die Natur im Verlauf ihres Lebens interessiert wird.

Um dem Erkenntnisinteresse, welcher dem Alltag von Personen entspricht, gerecht zu werden (Riesmeyer, 2011), sollen die Interviews, sofern das für die Teilnehmenden in Ordnung ist, im Zuhause der Teilnehmer*innen stattfinden. Somit können auch Personen an der Untersuchung teilnehmen, die beispielsweise nicht mehr mobil sind und Schwierigkeiten haben, sich außerhalb des eigenen Zuhauses aufzuhalten. Die Wahl fällt auf einen möglichst vertrauten Ort für die Proband*innen, um eine angenehme Interviewsituation zu schaffen, in welcher die Teilnehmer*innen sich öffnen können, über ihre Gedanken und Empfindungen zu sprechen. Die so gewonnen Erkenntnisse können Ausgangspunkt für weitere Forschungsüberlegungen, neue Theorien oder Ansätze zum gesunden Altern werden.

Der Leitfaden beinhaltet vorformulierte Fragen sowie die wichtigsten Thematiken, die innerhalb des Interviews behandelt werden sollen. Ein besonderer Vorteil zeigt sich darin, dass diese Fragen und Themen in beliebiger Reihenfolge behandelt werden können und bieten den Interviewer*innen Freiheit in der Interviewdurchführung. So kann eine weitestgehend natürliche Gesprächssituation evoziert werden. Dadurch fällt es der interviewten Person leichter, Vertrauen zu gewinnen und somit alle relevanten Gedanken zu äußern (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014; Riesmeyer, 2011). Außerdem besteht so die Möglichkeit, sich an die Interviewpartner*innen anzupassen bzw. auf Themen einzugehen, die für diese relevant erscheinen. So kommen eventuell Themen auf, die in dem Leitfaden nicht abgefragt werden, welche für die interviewte Person aber von Bedeutung sind, und wichtige Erkenntnisse für die Forschung darstellen können (Riesmeyer, 2011).

Zu Beginn des Gesprächs wird eine möglichst offene Frage gestellt, wodurch den interviewten Personen die Möglichkeit geboten wird, ihre Sichtweise ausführlich darzulegen. Da keine vorher definierten Antwortmöglichkeiten festgelegt werden, wird den Befragten der Raum geboten, ihre Ansichten auf ihre eigenen Art und Weise darzulegen (Lamnek, 2010; Riesmeyer, 2011). Anhand der Antworten kann die interviewende Person weitere Fragen ableiten. So soll darauf geachtet werden, dass auf alle für die Befragten relevanten Themen eingegangen wird, und nicht so schnell zu einem neuen Themenbereich übergegangen wird,

auch wenn der Leitfaden dies so vorsieht (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Auf Seiten der interviewenden Person ist es einerseits entscheidend, den Leitfaden detailliert auszuarbeiten, andererseits erfordert die Handhabung des Leitfadens eine gewisse Flexibilität. Es besteht die Möglichkeit, dass die forschende Person aufgrund unerwarteter Antworten seitens der Befragten das Forschungsinteresse anpasst, indem beispielsweise die Forschungsfrage weiter gefasst wird (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014; Zierer et al., 2013). Diese Flexibilität stellt den Hauptunterschied eines Leitfadens gegenüber eines quantitativen Fragebogens dar. Obwohl sich die Interviewsituation somit flexibel gestalten lässt, gewährleistet der Leitfaden verschiedene Interviews, deren Grundlage der gleiche Interviewleitfaden ist, miteinander vergleichen zu können (Riesmeyer, 2011; Zierer et al., 2013). Es ist wichtig auf Seiten der forschenden Person darauf zu achten, die Fragen des Leitfadens möglichst nicht abzulesen, sondern in einer möglichst natürlichen Art und Weise abzufragen. Auf diese Weise kann die Gesprächscharakteristik aufrechterhalten werden. Dadurch wird die Gesprächssituation trotz klarer Rollenverteilung zwischen der interviewenden Person, die die Leitung des Gesprächs übernimmt, und der befragten Person als natürlich empfunden (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014).

Stichprobenkriterien und Rekrutierungsplan

Bei einer qualitativen Untersuchung sollen keine Aussagen über statistische Verteilungen getätigt werden. Repräsentativität stellt nicht das Ziel von Leitfadeninterviews dar. Die Fallauswahl erfolgt danach, Untersuchungseinheiten auszuwählen, die für das spezielle Erkenntnisinteresse der Forschenden typisch sind. Somit sollen nur Personen in die Untersuchung miteingeschlossen werden, von welchen angenommen werden kann, dass sie zur Beantwortung der jeweiligen Forschungsfrage beitragen (Lamnek, 2010; Riesmeyer, 2011). Zur Fallauswahl können verschiedene Methoden eingesetzt werden. Neben dem Theoretical Sampling erweisen sich die Stichprobenrekrutierung mittels vorab festgelegter Kriterien oder auch des Schneeballsystems als gängige Methoden. Die Teilnahme an Leitfadeninterviews setzt voraus, dass die Befragten offen sind, fremden Personen Einblicke in ihr Leben und ihren privaten Bereich zu gewähren. Insbesondere Personen, die sehr beschäftigt sind oder kaum Interesse an bestimmten Themen haben, neigen in der Regel dazu, solche Belastungen zu

vermeiden. Demnach können mithilfe eines Leitfadeninterview zwar typische Varianten beschrieben werden, allerdings können sie niemals repräsentativ sein (Riesmeyer, 2011). Das Theoretical Sampling stellt ein Verfahren dar, um trotzdem verallgemeinernde Schlüsse ziehen zu können. Dieses zeichnet sich dadurch aus, solange ins Feld zu gehen und Forschung zu betreiben, bis sich keine neuen Erkenntnisse mehr generieren lassen und eine Art Sättigung erlangt wurde. Demnach wird die Anzahl der Personen, die befragt werden sollen, vorher nicht bestimmt. Die verschiedenen Samplingmethoden werden in der Praxis oftmals miteinander kombiniert (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014; Riesmeyer, 2011). Demnach wurde auch in dieser Studie die Stichprobe mittels Schneeballsystems sowie aufgrund vorher festgelegter Kriterien ausgewählt.

Vor dem Hintergrund der Forschungsfrage wurden die Voraussetzung für die Erhebung festgelegt. Da in manchen Studien bereits mit der Erreichung des 55. Lebensjahrs von alternden Personen gesprochen wird und das Alter eine hochkomplexe und vielschichtige Lebensphase darstellt (Schneider & Lindenberger, 2018) sollte das Alter der Studienteilnehmer*innen genauer eingegrenzt werden. Ferner sollen Personen ab dem 80. Lebensjahr befragt werden, was dem hohen Alter entspricht (Lindenberger & Schäfer, 2008). Mit der weltweiten raschen Zunahme der älteren Bevölkerung, wird die Identifizierung von Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Gesundheit im Alter immer wichtiger (De Keijzer et al. 2019).

Es sollte sich hier auf die Befragung von Personen deutscher und österreichischer Herkunft beschränkt werden, um mögliche Einflüsse des kulturellen Hintergrunds der befragten Personen auf ihre Einstellungen in Bezug auf die Natur auszuschließen. Zusätzlich sollte sichergestellt werden, dass eine ausgewogene Geschlechterverteilung berücksichtigt wird. Als weiteres Einschlusskriterium für die Teilnahme an der Studie ist die mentale Fitness der Studienteilnehmer*innen zu nennen. Über den Gatekeeper wurde sichergestellt, dass nur Leute für die Studie rekrutiert werden, die dieses Kriterium erfüllen. Auch über die telefonischen Gespräche, die zur Terminvereinbarung notwendig waren, konnte davon ausgegangen werden, dass es hier keine Einschränkungen auf Seiten der Teilnehmer*innen gibt. Überdies galt es darauf zu achten, dass keine Personen befragt werden, die beispielsweise im selben Seniorenheim leben oder anderweitig im Alltag miteinander in Kontakt stehen. So sollte einer

Datenverzerrung durch einen Austausch der Studienteilnehmer*innen untereinander vermieden werden. Aus ökonomischen Gründen wurde die Stichprobenanzahl auf acht Personen festgelegt, weswegen im Rahmen dieser Studie die Methode des Theoretical Samplings nicht angewendet werden konnte. Ausgewertet wurden, ebenfalls aus ökonomischen Gründen, sieben Interviews, was als bisherige Limitation der durchgeführten Studie angeführt werden kann.

Mittels eines Gatekeepers wurde der Zugang zum Feld geschaffen. Die Schlüsselperson, welche aus dem persönlichen Bekanntenkreis der Forscherin stammte, hatte die Aufgabe einen ersten Kontakt im Forschungsfeld herzustellen. Über den Gatekeeper gelang es, zwei weitere Personen für die eigentliche Erhebung zu vermitteln. Über die so gewonnen Versuchspersonen wurden dann weitere Personen mittels Schneeballsystems rekrutiert, welche wiederum den Kontakt zu insgesamt drei weiteren Versuchspersonen herstellten. Zudem erfolgte mit dem Gatekeeper die Durchführung eines ersten Probeinterview im Sinne eines Pretests. Vor der Untersuchung wurden die Teilnehmenden telefonisch über das Forschungsinteresse sowie den Datenschutz aufgeklärt. Auch die Terminvereinbarung erfolgte telefonisch. Über den Gatekeeper erhielten die Versuchspersonen grobe Informationen zum Erkenntnisinteresse und Ablauf der Studie. Bei der Terminvereinbarung erfolgte dann eine detaillierte Aufklärung aller Teilnehmer*innen. Hier wurde auch darauf hingewiesen, dass alle Informationen vertraulich und anonym behandelt werden und die interviewte Person die Studie jederzeit abbrechen kann. Im Rahmen dieses ersten Gesprächs mit der Versuchsleitung wurden die Teilnehmenden darüber informiert, dass es sich bei der Studie um die Teilnahme an einem Interview handelt, welche das Thema Natur beinhaltet. Auf die Aussagen der Teilnehmenden hin, sie würden sich nicht sonderlich gut mit der Natur auskennen, wurde diesen von der Studienleitung erklärt, dass keine bestimmten Kenntnisse für die Teilnahme an der Studie vorzuweisen sind. Es geht hier um die eigenen, persönlichen Erfahrungen und Meinungen die Natur betreffend. Auch wurde den befragten Personen versichert, dass sie im Rahmen der Untersuchung nicht bewertet werden, und es keine richtigen oder falschen Antworten bei der Befragung gibt. Bestimmte Begrifflichkeiten die Natur betreffend wie beispielsweise Naturverbundenheit oder Naturkontakt, wurden den Teilnehmenden im Vorhinein nicht definitorisch vorgegeben. Um den

offenen Charakter der Studie beizubehalten, wurde es den Befragten selbst überlassen, was sie beispielsweise unter Naturkontakt verstehen.

Planung und Durchführung der Studie

Es folgt die Darstellung der Durchführung der Studie.

Pretest

Nach Weichbold (2014), versteht man unter Pretest ein Verfahren, welches zur Vorbereitung der Erhebungsphase, sowie der Qualitätssicherung dient. Es ist wichtig, den Pretest in der Studienplanung nicht zu vergessen und hierfür auch genug Zeit einzuplanen, da dieser durchaus zur mehrmaligen Anwendung kommen kann und somit kein punktuell Verfahren darstellt. Im Laufe der Durchführung kann sich herausstellen, ob das verwendete Untersuchungsinstrument tatsächlich geeignet ist, um das jeweilige Erkenntnisinteresse ausreichend gut zu beleuchten. Es gilt, keinesfalls ohne Pretest in das Feld zu gehen und die eigentliche Untersuchung zu beginnen. Nicht nur das Erhebungsinstrument kann anhand des Pretests überprüft werden, auch mögliche Unklarheiten sowie die benötigte Zeit für die Studiendurchführung können auf diese Weise bearbeitet werden (Weichbold, 2014).

Der qualitative Forschungsprozess zeichnet sich insbesondere durch dieses zirkuläre Vorgehen, bei welchem im Forschungsprozess Änderungen vorgenommen werden und teilweise Arbeitsschritte wiederholt werden, aus. So besteht auch die Möglichkeit, dass die Forschungsfrage im Verlauf angepasst oder gar erweitert wird (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014; Zierer et al., 2013).

Vor diesem Hintergrund ging der eigentlichen Erhebung ein Probeinterview voraus, um sicherzustellen, dass alle Interviewfragen klar formuliert wurden und es zu keinen Verständnisproblemen durch diese kommt. Auch sollte sich so vergewissert werden, dass ein Interviewtext entsteht, welcher für die spätere Datenauswertung verwendbar ist. Für die Forscherin soll der Pretest auch dazu dienen, den Gesprächsverlauf zu üben und so bei der tatsächlichen Untersuchung routinierter vorgehen zu können. Im Rahmen des Pretests konnten die eben angeführten Punkte sichergestellt werden und es kam zu keiner Anpassung des Leitfadens. Die Fragen wurden gut auf Seiten der interviewten Person verstanden, und es gab keinen Anlass, den Leitfaden inhaltlich zu erweitern. Allerdings erwies sich die Durchführung des

Probeinterviews für die Forschende durchaus als hilfreich, da so die Gelegenheit geschaffen wurde, den Gesprächsverlauf zu üben. Dies führte zu einer entspannteren und natürlicheren Durchführung der eigentlichen Interviews. Auch wurde im Rahmen der eigentlichen Untersuchung auf ein langsames Sprechtempo geachtet, worauf die Forscherin nach Beendigung des Pretests von der interviewten Person hingewiesen wurde.

Interview

Laut Lamnek (2010) ist ein Anspruch qualitativer Interviews, Erkenntnisse zu generieren, die möglichst authentisch sind und nah am Alltag der Befragten anknüpfen. In der geplanten Studie konnte dies dadurch erreicht werden, dass die Interviews im eigenen Zuhause der Studienteilnehmer*innen durchgeführt wurden. Den Teilnehmenden wurde zwar zunächst vorgeschlagen, sich an einem öffentlichen, möglichst ruhigen Ort für die Interviewdurchführung zu treffen, jedoch boten alle Teilnehmer*innen von selbst das eigene Zuhause als Ort für die Erhebung an. Dies kann als methodischer Vorteil der Studie gesehen werden. Aufgrund des Umstandes, dass eine Interviewsituation stets ungewohnt ist, bietet es sich an, als Interviewort eine vertraute Umgebung für die interviewte Person zu wählen (Riesmeyer, 2011). Der Vorschlag sich zur Interviewdurchführung an einem öffentlichen Ort zu treffen kehrte daher, den Befragten gegenüber nicht aufdringlich gegenüber zu treten, indem ihr eigenes Zuhause als Untersuchungsort vorgeschlagen wird.

Die Studienteilnehmer*innen wurden vor der Erhebung darauf hingewiesen, dass es während des Interviews zu keinen Störungen kommen sollte und sich in einer ruhigen Umgebung aufgehalten werden sollte. Die Aufzeichnung der Gespräche erfolgte unter Verwendung des Smartphones, das von der Interviewerin bereitgestellt wurde. Durchgeführt wurden die Interviews am 03.06.2023, 04.06.2023, 07.06.2023, 30.06.2023 und 12.08.2023. Das Probeinterview fand bereits Ende Mai 2023 statt. Das kürzeste Interview belief sich auf 16 Minuten und 44 Sekunden (Fall G), das längste betrug 26 Minuten und 51 Sekunden (Fall B).

Die Telefonnummern der Interviewteilnehmer*innen wurde vom Gatekeeper an die Studienleitung weitergegeben, die daraufhin telefonisch Kontakt mit ihnen aufnahm, um die Terminvereinbarung zu vollziehen. Da manche Studienteilnehmer*innen via Schneeballsystem über andere Teilnehmer*innen rekrutiert wurden, erfolgte die Weiterreichung der

Telefonnummern in einem weiteren Gespräch mit der Studienleitung. Über das Forschungsinteresse, den Datenschutz und den Ablauf der Studie wurden die Studienteilnehmer*innen ebenfalls bei der telefonischen Terminvereinbarung in Kenntnis gesetzt. Am Tag des Interviews wurden die Rahmenbedingungen noch einmal besprochen und die Untersuchungspersonen hatten die Möglichkeiten, Fragen zu stellen oder sich gegen die Teilnahme an der Studie zu entscheiden. So wurden von einigen Teilnehmenden wiederholt die Sorge geäußert, sie können keine „richtigen“ Antworten auf die Interviewfragen geben. Demnach wurde allen interviewten Personen erklärt, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt und sich die Forschende für ihre Meinung und individuellen Erfahrungen der Teilnehmenden in Bezug auf die Natur interessiert.

Schließlich wurde die Anonymisierung der Daten versichert und alle Personen erhielten noch einmal eine Information über die Studie in schriftlicher Form. Zudem unterschrieben alle eine Einwilligungserklärung. Im Laufe des Forschungsprozesses kam es auf Seiten der befragten Personen des Öfteren zu Terminverschiebungen, weswegen die Interviews nicht alle an den ursprünglich geplanten Terminen stattfinden konnten. Vor der Interviewdurchführung erfolgte der Kontakt zwischen Forscherin und Studienteilnehmer*innen ausschließlich via Telefon.

Aufbereitungs- und Auswertungsmethode

Nachfolgend wird die Auswertung der gewonnenen Daten erläutert.

Transkription

Die regelgeleitete Auswertung der Daten setzt nicht nur die Aufzeichnung der durchgeführten Interviews voraus, sondern auch die anschließende Transkription der Gespräche. Nachdem die gesprochenen Daten in eine schriftliche Form umgewandelt wurden, können sie in einem weiteren Schritt analysiert werden (Lamnek, 2010).

Es wird zwischen der wörtlichen Transkription und der kommentierten Transkription unterschieden. Für Letztere ist es charakteristisch, den Interviewtext mit zusätzlichen Informationen anzureichern. Dazu werden im verschriftlichten Text Wortbetonungen, Pausen, Lachen oder andere Zusatzinformationen über Sonderzeichen angeführt (Mayring, 2002). Diese Art der Transkription fand auch bei der vorliegenden Studie Anwendung.

Auch ist bei der Transkription der Interviews auf Anonymisierung zu achten, damit keine Rückschlüsse auf Personen gezogen werden können. Zur Verfassung der Transkripte wurde sich an die Regeln des Transkriptionssystems TiQ gehalten (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Von den Studienteilnehmenden genannte Orte oder Personennamen wurden sanft maskiert. Folgende Transkriptionsregeln wurden verwendet:

(3)	Anzahl der Sekunden, die eine Pause dauert. Ab 4 Sekunden Pause erfolgt die Notation in einer Extrazeile.
<u>nein</u>	Betonung
Nein	Laut in Relation zur üblichen Lautstärke der SprecherIn
°nee°	Sehr leise in Relation zur üblichen Lautstärke der SprecherIn
.	Stark sinkende Intonation
;	Schwach sinkende Intonation
?	Deutliche Frageintonation
,	Schwach steigende Intonation
brau-	Abbruch eines Wortes
oh=nee	Zwei oder mehr Worte, die wie eines gesprochen werden (Wortverschleifung)
nei:n	Dehnung von Lauten
(doch)	Unsicherheit bei der Transkription und schwer verständliche Äußerungen
()	Unverständliche Äußerungen
((hustet))	Kommentar beziehungsweise Anmerkungen zu parasprachlichen, nichtverbalen oder gesprächsexternen Ereignissen
@nein@	Lachend gesprochene Äußerungen
@(.)@	Kurzes Auflachen
@(3)@	Längeres Lachen mit Anzahl der Sekunden in Klammern
//mhm//	Hörersignale, ‚mhm‘ der InterviewerIn

Abbildung 1. Transkriptionsregeln

Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Es wurde sich zur Auswertung der Daten für die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) entschieden. Die Qualitative Inhaltsanalyse stellt eine Technik der Kommunikationswissenschaft dar und wurde Anfang des 21. Jahrhunderts im Zuge der Analyse der Massenmedien entwickelt. Bei der Durchführung dieser Technik geben vorab festgelegte Regeln zur Bearbeitung des Textes Orientierung (Mayring, 2010).

Im Mittelpunkt der Qualitativen Inhaltsanalyse steht die Erstellung eines Kategoriensystems, welches zur Interpretation und Beantwortung der jeweiligen Forschungsfrage dient (Ramsenthaler, 2013). Insgesamt unterscheidet man bei der Inhaltsanalyse zwischen drei Formen: Die strukturierende, die explizierende sowie die zusammenfassende qualitative Inhaltsanalyse. Das Vorgehen aller drei Verfahren ist regelgeleitet und strukturiert, wodurch die Intersubjektivität des Verfahrens gewährleistet wird. Auch zeichnet sich die qualitative Inhaltsanalyse dadurch als wissenschaftliches Verfahren aus (Mayring 2015).

Die Explikation zielt darauf ab, dem Ausgangsmaterial zusätzliches Material beizufügen. Der Fokus der Analyse liegt nicht darin, das Material zusammenzufassen, wie dies bei der zusammenfassenden Qualitativen Inhaltsanalyse der Fall ist, sondern interpretationsbedürftige Textteile zu erklären. Hierbei können Textstellen sowohl aus dem eigentlichen Material als auch aus zusätzlichen Quellen verwendet werden, um unklare Passagen verständlich zu machen (Mayring, 2015).

Als Hauptunterschied zwischen der strukturierenden und der zusammenfassenden Inhaltsanalyse, können zwei verschiedene Arten der Kategorienentwicklung ausgemacht werden: Bei der Strukturierung werden die Kategorien deduktiv im Vorhinein aus der Theorie abgeleitet. Das Material wird dann im Hinblick auf diese Kategorien bearbeitet. Hierbei werden die Kategorien vorab definiert, Ankerbeispiele gebildet und Kodierregeln bestimmt, mit denen das Material im Anschluss analysiert wird. Ankerbeispiele stellen Textpassagen dar, die prototypisch für eine Kategorie stehen. Es soll eine bestimmte Struktur oder ein spezifischer Aspekt aus dem Material herausgearbeitet werden (Ramsenthaler, 2013). Im Zuge der zusammenfassenden Inhaltsanalyse werden die Kategorien meist induktiv gebildet. Somit

werden diese direkt aus dem Material und ohne theoretische Vorannahmen abgeleitet (Mayring, 2015). Bei beiden inhaltsanalytischen Verfahren kann der Prozess als iterativ beschrieben werden. So wird immer wieder neu durch das Material gegangen, und es erfolgt eine ständige Rücküberprüfung und Abänderung der Kategorien, um sicherzugehen, dass diese den für die Forschungsfrage relevanten Sinngehalt des Ursprungsmaterials behalten. Es besteht die Möglichkeit, diese drei Analyseverfahren miteinander zu kombinieren. Die Reichhaltigkeit des Materials bestimmt im Wesentlichen, welche Art der Inhaltsanalyse Anwendung finden sollte. Da es sich bei der vorliegenden Studie um ein noch wenig erforschtes Gebiet handelt, wurde im Vorhinein kein Kategoriensystem aus der Theorie abgeleitet. Demnach wurde auch die Forschungsfrage breit formuliert, weswegen es sich anbot, das Kategoriensystem induktiv aus dem Material zu bilden. Auch fiel die Wahl auf die zusammenfassende qualitative Inhaltsanalyse, da die inhaltliche Ebene des Datenmaterials das Forschungsinteresse darstellt. Die Reduktion der einzelnen Textbausteine auf das Wesentliche steht hierbei im Vordergrund (Ramsenthaler, 2013; Mayring, 2015).

Zunächst muss festgelegt werden, welches Datenmaterial überhaupt analysiert werden soll. So sind meist nicht alle Teile eines Interviews zur Beantwortung der Forschungsfrage relevant. Durch die Festlegung eines Selektionskriteriums wird vorab bestimmt, welche Teile des Materials als Grundlage für die induktive Kategorienbildung verwendet werden sollen (Mayring, 2015).

In dieser Arbeit sollen alle Einstellungen, Gefühle, Meinungen und Gedanken, die für ältere Personen Relevanz in Bezug auf die Natur haben, analysiert werden. Darunter fallen auch alle Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die für die befragten Personen nennenswert sind. Durch das Miteinbeziehen aller für die Befragten relevanten Themen soll sichergestellt werden, dass keine Themenbereiche von vornherein ausgeschlossen werden und somit gegebenenfalls neue Erkenntnisse aus der Studie gewonnen werden können. Die Festlegung eines möglichst breiten Selektionskriteriums lässt sich zudem durch die Schwierigkeit begründen, den Begriff Bedeutung zu operationalisieren. Indem die Studienteilnehmer*innen selbst festlegen, was für sie als bedeutend angesehen wird, spiegelt sich der subjektive Charakter der Forschungsfrage wider. Somit wurden hier fast alle Aussagen der Interview-Transkripte als inhaltstragend

erachtet. Dabei spielt es auch eine Rolle, inwieweit sich die Bedeutung der Natur für sie im Leben verändert hat, sprich es sollen auch Äußerungen, die sich auf Vergangenes beziehen, mitberücksichtigt werden. Jedoch wurden Passagen, die sich beispielsweise generell auf das Leben im hohen Alter oder vergangene Erfahrungen, die nicht in Zusammenhang mit der Natur standen, nicht in die Analyse miteinbezogen. Auch generelle Einschätzungen oder Gedanken die Natur betreffend, die darauf schließen ließen, dass hier von keiner persönlichen Bedeutung der jeweiligen Befragten auszugehen ist, sollten nicht in die Analyse miteinbezogen werden.

Zugleich muss auch vorab das Abstraktionsniveau der zu bildenden Kategorien festgelegt werden. Es sollten sich fallspezifische, also pro befragte Person individuelle, aber konkrete Äußerungen ergeben, die für die befragten Personen in Verbindung mit der Natur als bedeutungstragend erachtet wurden. Im weiteren Verlauf der Analyse kann das Abstraktionsniveau dann weiter heraufgesetzt werden, bis die gewünschte Reduktion des Materials erreicht wurde (Mayring, 2015). Hier fanden insgesamt drei Analysedurchläufe statt. Es sollten sich letztlich fallübergreifende, also nicht mehr fallspezifische Themen in Verbindung mit der Natur ergeben, die für die untersuchten Personen bedeutungstragend sind. Es wurde sich hier bewusst für den weit gefassten Begriff „Thema“ entschieden, unter welchen Gefühle, Einschätzungen und alle weiteren Gedanken die Natur betreffend zusammengefasst werden können.

Wurden das Abstraktionsniveau und das Selektionskriterium bestimmt, werden die Textpassagen Zeile für Zeile durchgearbeitet. Wird das Selektionskriterium erfüllt, erfolgt die Bildung einer Kategorie, bestehend aus einem kurzen Wort oder Satz, welcher möglichst nah am Text ausformuliert wird. Wird das Selektionskriterium von einer weiteren Passage erfüllt, wird diese entweder einer bereits gebildeten Kategorie untergeordnet, was als Subsumption bezeichnet wird, oder es erfolgt die Bildung einer neuen Kategorie. Der gesamte Text wird auf diese Art bearbeitet und es wird von Mayring empfohlen, die einzelnen Kategorien im Laufe des Prozesses am Ausgangsmaterial zu überprüfen, um sicherzugehen, dass die Festlegung des Abstraktionsniveaus und des Selektionskriteriums sinnvoll erfolgt ist. Durch Anwendung der zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse können die Kategorien zu Haupt- und Unterkategorien zusammengefasst werden, bevor die Ergebnisse interpretiert werden. Bei der

Zusammenfassung gilt es sich an die vorgegebenen Interpretationsregeln zu halten: Paraphrasierung, Generalisierung auf das Abstraktionsniveau, erste Reduktion, zweite Reduktion (Mayring, 2015). Innerhalb der Paraphrasierung geht es darum, Wiederholungen und nicht relevante Passagen wegzulassen. Danach werden die einzelnen Passagen im Hinblick auf das vorher gewählte Abstraktionsniveau verallgemeinert. Dadurch entstehen mehrere gleiche Aussagen, welche innerhalb des ersten Reduktionsprozesses gestrichen werden können. Im nächsten Schritt der Analyse werden Passagen, die sich auf das gleiche beziehen oder etwas Ähnliches aussagen, durch eine neue Aussage zusammengefasst, was die zweite Reduktion darstellt. Zudem werden Textbestandteile, die auf dem neuen Abstraktionsniveau nicht mehr als relevant bewertet werden können, weggelassen. Die so entstandenen, verallgemeinerten Aussagen müssen die ursprünglichen Textpassagen widerspiegeln, was es zu überprüfen gilt. Indem das Abstraktionsniveau noch höher gesetzt wird, kann das Material in weiteren Durchgängen stetig verallgemeinert werden (Mayring, 2015).

Insgesamt ergaben sich sieben Hauptkategorien. Im Verlauf eines dritten Reduktionsprozesses wurden die entstandenen Subkategorien zu Hauptkategorien zusammengefasst. Diese Vorgehensweise kann im Rahmen der qualitativen Inhaltsanalyse so oft wiederholt werden, bis die gewünschte Materialreduktion erreicht ist (Mayring, 2015).

Alle paraphrasierten Textpassagen, auf denen das endgültige Kategoriensystem beruht, finden sich in der Tabelle im Anhang. Diese bietet Information zum Fall sowie zur Zeilennummer der jeweiligen paraphrasierten Textpassage. Zudem sind in der Tabelle die generalisierte Form der Paraphrase sowie die Zuordnung zur jeweiligen Unterkategorie angegeben. Letztere findet sich unter dem Tabellenabschnitt Reduktion. In einigen Fällen erfolgt eine Mehrfachzuordnung einzelner Textstellen zu den jeweiligen Unterkategorien.

Gütekriterien

Im Folgenden werden für den qualitativen Forschungsprozess wichtige Gütekriterien nach Mayring (2002) zusammengefasst. Es wird beleuchtet, inwiefern diesen in der vorliegenden Arbeit gerecht werden konnte.

1. Verfahrensdokumentation:

Bei qualitativen Forschungsprojekten wird der Forschungsprozess sorgfältig dokumentiert, da das Verfahren meist im Hinblick auf das jeweilige Material und die Forschungsfrage angepasst wird. Dies beinhaltet, die Darstellung und Begründung der methodischen Herangehensweise sowie die Erhebung und Auswertung der Daten. Auf diese Art wird die Herangehensweise intersubjektiv nachvollziehbar. Die Dokumentation des Verfahrens kann aus den vorangegangenen Kapiteln entnommen werden.

2. Argumentative Interpretationsabsicherung:

Alle vorgenommenen Interpretationen müssen am Material abgesichert werden. Es ist ebenfalls wichtig, alternative Deutungsmöglichkeiten zu berücksichtigen und sicherzustellen, dass die Interpretationen schlüssig sind. Mittels Angabe von Transkript Zitaten konnte auch dieses Gütekriterium erfüllt werden.

3. Regelgeleitetheit:

Obwohl qualitative Forschungsmethoden offen und anpassungsfähig sind, erfordern sie dennoch eine systematische Herangehensweise. Daher gibt es verschiedene Ablaufmodelle, die die einzelnen Analyseschritte festlegen und damit eine geordnete Auswertung gewährleisten. In dieser Studie wurden ein konkretes Ablaufschema, sowie spezifische Regeln für die Transkription verwendet, welche aufgeführt wurden.

4. Nähe zum Gegenstand:

Im Unterschied zu experimentellen Studien erfolgt in qualitativen Studien die Erhebung direkt im Feld. Dabei wird versucht, möglichst nah an die subjektive Lebenswelt der Beforschten heranzutreten. Durch die Durchführung der Interviews in einem für die Interviewten vertrauten Setting, dem eigenen Zuhause, konnte dies in der vorliegenden Untersuchung sichergestellt werden.

5. Kommunikative Validierung:

Hiermit ist der Austausch mit den Befragten über die gewonnenen Erkenntnisse und die Interpretationen nach der Untersuchung gemeint. Dabei ist das Ziel zu überprüfen, ob sich die untersuchten Personen in den gewonnenen Ergebnissen wiederfinden. In der qualitativen Sozialforschung werden die befragten Personen somit

mehr als nur als reines Untersuchungsobjekt betrachtet. Die kommunikative Validierung erfolgte in der hier vorliegenden Studie zwar nicht, jedoch wird angenommen, dass die Qualität der Arbeit nicht beeinträchtigt wurde, da die befragten Personen über das Erkenntnisinteresse der Studie informiert wurden. Auch bestand die Möglichkeit jederzeit Fragen in Bezug auf die durchgeführte Studie zu stellen.

6. Triangulation:

Bei der Triangulation wird versucht, im Laufe des Forschungsprozesses unterschiedliche Methoden zur Beantwortung der Fragestellung zu kombinieren und die erzielten Erkenntnisse miteinander zu vergleichen, um die Qualität der Forschung zu erhöhen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, kamen hier mehrere Samplingtechniken zum Einsatz.

Darstellung der Ergebnisse

Es folgt die Darstellung der Stichprobenbeschreibung und der Ergebnisse.

Stichprobenbeschreibung

Es resultierte eine Stichprobe bestehend aus sieben hochaltrigen Personen deutscher Herkunft. Dabei handelt es sich um vier Frauen und drei Männer, von denen alle in einem Haus mit Zugang zu eigenem Garten leben. Anbei sind die für die Erhebung wichtigen Daten der einzelnen Interviewteilnehmer dargestellt. Aufgrund der Anonymisierung der Daten wurden die TeilnehmerInnen hier als Fälle A-G bezeichnet. Es konnten alle vorher aufgeführten Einschlusskriterien, bis auf die Gleichverteilung der Geschlechter, durch die Stichprobe erfüllt werden.

Tabelle 1

Stichprobenbeschreibung

Fall	Alter	Herkunftsland	Geschlecht	Naturnaher Wohnort
A	81	Deutschland	weiblich	Ja
B	89	Deutschland	männlich	Ja
C	81	Deutschland	männlich	Ja

D	86	Deutschland	weiblich	Ja
E	84	Deutschland	weiblich	Ja
F	95	Deutschland	männlich	Ja
G	86	Deutschland	weiblich	Ja

Kategoriensystem

Durch die induktive Kategorienbildung im Sinne der zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) konnten folgende 7 Hauptkategorien gebildet werden:

1. Natur und Wohlbefinden (W),
2. Natur und Alltag (A),
3. Wertschätzung der Natur (D),
4. Reflexion der Rolle der Natur in der Lebensspanne (R),
5. Spirituelle Verbindung mit der Natur (S),
6. Umweltbewusstsein und Naturschutz (U),
7. Natur als Inspirationsquelle (Q).

Diese setzten sich aus folgenden Unterkategorien zusammen:

Natur und Wohlbefinden (W):

- W1: Glücksgefühle in der Natur,
- W2: Befriedigung durch die Natur,
- W3: Die Natur als Erholungsort,
- W4: Die Natur als Lebenssinn,

Natur und Alltag (A):

- A1: Gartenarbeit-und Pflege,
- A2: Leben in Naturnähe,
- A3: Freizeitaktivitäten in der Natur,

Wertschätzung der Natur (D):

- D1: Dankbarkeit für die Natur,
- D1.1: Dankbarkeit für naturnahen Wohnort und Garten,
- D1.2: Dankbarkeit für Naturkontakt,

D1.3: Dankbarkeit für Erinnerungen in der Natur,

D2: Bewunderung der Natur,

D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden,

Reflexion der Rolle der Natur in der Lebensspanne (R):

R1: Veränderungen im Alter,

R1.1: Veränderungen im Naturkontakt,

R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber,

R1.3: Nachdenken über die Natur im hohen Alter,

R1.4: Erhöhter Stellenwert der Natur im hohen Alter,

R2: Natur im Laufe des Lebens,

R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur,

R2.2: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur,

R2.3: Lebenslange Verbindung mit der Natur,

Philosophische und Spirituelle Betrachtung der Natur (S):

S1: Natur als Wunder,

S2: Nähe zu Gott in der Natur,

S3: Pantheistischer Blick auf die Natur,

S4: Symbolische Bedeutung der Natur,

S5: Mensch als Teil der Natur,

Umweltbewusstsein und Naturschutz (U):

U1: Sorgen um die Natur,

U1.1 Sorgen um Naturzerstörung,

U1.2 Sorgen um künftige Generationen,

U2: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur,

U3: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur,

Natur als Inspirationsquelle (Q):

Q1: Auseinandersetzung mit existenziellen Themen,

Q2: Natur als Inspiration für Kunst.

Im Folgenden werden diese anhand der paraphrasierten Textpassagen aus der Inhaltsanalysetabelle sowie direkter Zitate aus den Interviewtranskripten näher beschrieben und zur Beantwortung der Forschungsfrage interpretiert.

Interpretation und Beantwortung der Fragestellung

Insgesamt konnten sieben Hauptthemen ausgemacht werden, die von den Befragten Personen in Bezug auf die Bedeutung, die die Natur für sie hat, genannt wurden.

1. Natur und Wohlbefinden (W)

Die Studienteilnehmer*innen weisen darauf hin, dass die Natur für sie dazu beiträgt, positive Gefühle zu verspüren. Als Hauptkategorie ergibt sich hier *Natur und Wohlbefinden (W)*. Diese Hauptkategorie fasst die Unterkategorien *Glücksgefühle in der Natur (W1)*, *Befriedigung durch die Natur (W2)*, *Die Natur als Erholungsort (W3)* sowie *Die Natur als Lebenssinn (W4)* zusammen. Es wurde sich hier für Wohlbefinden als Oberbegriff entschieden, da Wohlbefinden in engem Zusammenhang mit Freude, Zufriedenheit und Glück steht (Maderthaner, 1998). In der Literatur bestehen viele Ansätze und Theorien, Wohlbefinden zu beschreiben (Petermann & Petermann, 2012). Ferner zählt Diener (2000) zu subjektivem Wohlbefinden nicht nur das momentane Empfinden von Glücksgefühlen, sondern auch die kognitive Gesamtbewertung des Lebens. Auch das Gefühl einen hohen Lebenssinn zu haben, steht in positiver Verbindung mit verschiedenen Wohlbefindens Indikatoren (Steger & Frazier, 2005; Steger et al., 2006). Unter einem hohen Lebenssinn ist zu verstehen, dass das eigene Leben als sinnvoll und bedeutsam erlebt wird (King & Hicks, 2021).

Demnach ist die Natur Quelle von positiven Gefühlen und bietet eine Möglichkeit, Befriedigung zu spüren und sich zu erholen. Auch wird explizit erwähnt, dass die Natur zum eigenen Wohlbefinden beiträgt: *„Ja, alles Wohlbefinden, einfach Wohlgefühl, ich fühle mich wohl, wenn ich in schöne Bäume [an]schaue oder wenn ich im Wald spaziere“* (Fall F, S. 3, Z. 58-59).

Glücksgefühle in der Natur (W1)

Die Befragten genießen die Natur und Naturaufenthalte gehen allgemein mit positiven Gefühlen einher: *„Ich genieß‘ meinen Garten“* (Fall A, S.1, Z. 18-19); *„Weil des angenehm für mich ist, [...] ich bin sehr gerne an der Natur“* (Fall C, S. 1, Z. 14).

Ein bewusstes Aufhalten in der Natur dient dazu, Freude und Glück zu verspüren: „[...] *ich bin nicht in der Natur, weil ich in der Natur arbeite, oder so, sondern wirklich nur zu meinem eigenen Vergnügen*“ (Fall C, S. 1, Z. 15-16); „[es ist] *ein sehr schönes angenehmes Gefühl, in der Natur zu sein*“ (Fall C, S. 3, Z. 58-59); „*Da [im Wald] kann man an jeder Ecke irgendwas finden, oder ein Blatt oder irgendwas was mir Freude macht.*“ (Fall E, S. 2, Z. 35-36); „*Es gibt mir unheimlich viel, [...] wenn ich jetzt zum Beispiel im Garten bin, muss ich sagen, da bin ich so richtig glücklich*“ (Fall D, S. 2, Z. 44-47).

Dabei wird sich am liebsten alleine in der Natur aufgehalten, um diese positiven Gefühle zu verspüren: „*Ich bin immer wieder froh, wenn ich dann rauskomme und die vielen Leute in der Stadt hinter mir lasse*“ (Fall B, S. 2, Z. 30-3); „[ich] *genieße es sehr und es ist manchmal sogar schöner, das allein zu empfinden, weil dann man ganz seinen Empfindungen und Gedanken nachgehen, kann und nicht durch ein Gespräch irritiert wird dann*“ (Fall E, S. 6-7, Z. 144-148).

Zudem werden Gefühle der Freiheit in der Natur verspürt: „*Ja das gibt ein Gefühl der Freiheit*“ (Fall D, S. 6, Z. 133).

Den Teilnehmenden fällt auch auf, dass Menschen, welche naturnah leben, eine freundlichere Ausstrahlung zu haben scheinen und insgesamt glücklicher wirken als Menschen, die in städtischen Gebieten leben. Somit stellen sie die weitreichenden positiven Effekte, die die Natur auf die Stimmung von Menschen hat, sowie die Einflüsse der Natur auf soziale Dynamiken fest: „[...] *ich stell' fest, dass Menschen, die mehr in der Natur, leben im allgemein gemüht- äh glücklicher sind als die, die in Ballungsgebieten leben, dass die sind auch freundlicher*“ (Fall C, S. 3, Z. 45-46).

Es handelt sich hier zwar um subjektive Gefühle und Empfindungen, die von den befragten Personen berichtet werden, jedoch ist für sie nicht vorstellbar, dass andere Menschen diese positiven Gefühle in der Natur nicht so empfinden und dass Aktivitäten in der Natur, beispielsweise das Schwimmen, nicht für alle Menschen zu positiven Gefühlen führt: „*Leute, die mit Natur kein Wohlgefühl verbinden, kann ich mir nicht vorstellen*“ (Fall F, S. 2, Z. 41); „*Also ich glaube, alle die aus dem Wasser rausgehen sind zufrieden, da wird irgendwie so ein Hormon ausgeschüttet, dass man zufrieden aus dem Wasser heraussteigt*“ (Fall G, S. 4, Z. 84-84). In diese Kategorien fallen auch Aussagen, die sich darauf beziehen, dass die Natur eine anziehende

Wirkung ausübt, und sich deswegen gerne an ihr aufgehalten wird: „*Des zieht mich da direkt hin, also da bin einfach gern' draußen also ich geh' sogar bei Regen 'naus*“ (Fall D, S. 2, Z. 38-38). Auch das Empfinden von intensiven Gefühlen in der Natur kann hier zugeordnet werden, da aus dem Gesamtkontext ersichtlich wird, dass es sich hierbei um positive Gefühle in der Natur handelt: „*Ja das Bergsteigen immer ja das ist ein sehr intensives Naturerleben, das [habe] ich immer sehr geliebt*“ (Fall G, S. 2, Z. 27-28).

Nicht nur das Aufhalten in der Natur und Aktivitäten in der Natur sind mit Glücksgefühlen verbunden, sondern auch die Bewertung der eigenen Beziehung zur Natur: „*[Meine Beziehung] zur Natur ist sehr eng, sehr friedlich, sehr ähm befreiend, beglückend, einfach, ja ganz positiv*“ (Fall A, S. 3, Z. 53).

Befriedigung durch die Natur (W2)

Aus den Aussagen, wie sich die Natur auf das Wohlbefinden auswirkt, kann eine weitere Unterkategorie, *Befriedigung durch die Natur (W2)*, gebildet werden. Hier fungiert vor allem der Aufenthalt und die Arbeit im eigenen Garten als Möglichkeit, im Alltag das Gefühl von Bestätigung zu bekommen. So trägt das Anpflanzen von Obst und Gemüse im eigenen Garten dazu bei, Stolz zu verspüren: „*Es ist auch eine Befriedigung, wenn man irgendwas schön oder wenn man irgendwas anpflanzt oder mei' Hochbeet, zum Beispiel wenn ich mir da einen Salat raushole den ich da hab' [...] also Erzeugnisse aus dem eigenen Garten, die machen einen ja ganz stolz des ist das gibt viel Zufriedenheit*“ (Fall G, S. 6, Z. 120-124).

Der eigene Garten wird als Aufgabe und Bereich angesehen, für den man verantwortlich ist: „*Ich bezeichne den Garten natürlich als Natur, der mir anvertraut ist, für den ich verantwortlich bin*“ (Fall G, S. 3, Z. 50-51).

Die Arbeit im eigenen Garten sei zwar viel und auch anstrengend, jedoch wird diese gern ausgeführt und spendet positive Gefühle: „*Gartenarbeit [...] ist anstrengend, aber befriedigend und schön*“ (Fall G, S. 6, Z. 130).

Auch die körperliche Betätigung in der Natur in Form von Wanderungen löst ein Gefühl der Befriedigung bei den Studienteilnehmer*innen aus: „*A gewisse ähm Bestätigung, a wenn, sag wir mal anderthalb Stunden, g'laufen bin, des gibt auch*“ (Fall D, S. 3, Z. 53-54); „*[...] aber wenn i [...] was ich dann g'schafft hab' bin i glücklich*“ (Fall D, S. 6, Z. 128-129).

Die Natur als Erholungsort (W3)

Es wird nicht nur in der Natur gearbeitet, um Befriedigung zu verspüren oder sich in der Natur aufgehalten, um intensive Glücksgefühle zu empfinden. Auch wird die Natur von den Studienteilnehmer*innen aufgesucht, um Gefühle der Entspannung, Erholung und „Geborgenheit“ (Fall B, S. 2, Z. 53) zu erleben.

Die Stille in der Natur wird als Ausgleich zu dem sonst hektischen Alltag empfunden: *„Ja einmal wenn man in der Stille ist in der Natur, ist was also was ganz Wunderbares und Erfüllendes ist in unserer heutzutage hektischen Zeit“* (Fall E, S. 2, Z. 27-28).

Die Studienteilnehmer*innen tanken Kraft in der Natur, wenn sie sich erschöpft fühlen und kommen dort auch zur Ruhe: *„[...]also des ist sehr entspannend“* (Fall C, S. 2, Z. 33); *„[...] wenn man sich manchmal ganz müde oder kummervoll hinsetzt und irgendwo dann schon auftankt und wieder, wieder etwas frischer [...] aufsteht“*.

Es wird betont, dass man sich an keinem anderen Ort so gut entspannen kann, wie in der Natur: *„[...]wenn man da unten sitzt und das Wasser plätschert und dann haben wir ach, das ist einfach Entspannung pur und ich glaub‘, dass man nirgends so gut entspannt wie in der Natur“* (Fall G, S. 5, Z. 108-110).

So wird diese erholsame Wirkung der Natur als Medizin bezeichnet: *„[...] wenn es recht drückend ist und man geht raus, oder in den Wald und atmet die feuchte Luft ein, das ist einfach wie 'ne kleine Medizin“* (Fall E, S. 6, Z. 132-134).

Auch können in der Natur Sorgen hinter sich gelassen werden und man tritt wieder mehr in Kontakt mit sich selbst: *„[...] ja weil man dann alle Dinge hinter sich lassen kann, alles was in der Welt schlecht ist, Kriege, Naturkatastrophen und man kommt halt wieder zu sich irgendwie“* (Fall B, S.4, Z. 74-77); *„[...]der Garten mit Blumen, die Bäume, ja der Himmel drüber, es ist einfach etwas, was was wohltuend ist und beruhigend ist“* (Fall G, S. 1, Z. 11-12).

Die Natur als Lebenssinn (W4)

Wenn hochaltrige Personen die Natur als Lebensinhalt beschreiben wird deutlich, welche hohe Bedeutung sie dieser beimessen: *„Das ist für mich der Lebensinhalt“* (Fall F, S. 2, Z. 36). So wurden Erlebnisse in der Natur gemacht, durch die festgestellt wurde, dass die Natur sinngebend ist: *„Ich habe die Wüsten mit dem Meer verglichen, das ist eine genauso großartige,*

erhabene, sinngebende Einheit wie das Meer“ (Fall F, S. 5, Z. 105-106). Diese Erfahrungen können auch der Unterkategorie *Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur* zugeordnet werden. Da hier explizit betont wird, dass die Natur als Sinn des Lebens empfunden wird, bildet sich hier jedoch eine eigene Kategorie: „[...] *nehme meinen Sinn, meine Lebensfreude aus der Natur*“ (Fall F, S. 5, Z. 88-89). Die Natur steht für hochaltrige Menschen also für das Leben und es ist für sie unvorstellbar, ein sinnvolles Leben ohne Verbindung zur Natur führen zu können. Hier gibt es Überschneidungen mit der Unterkategorie *Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden (D3)*, weswegen hier einzelne Passagen auch dieser Kategorie zugeordnet werden können. Das Sinnstiftende, was in der Natur gesehen wird, ist also der Grund dafür, warum es für Hochaltrige so wichtig ist, sich mit dieser im Alltag zu verbinden. Das eigene Leben als sinnvoll zu erleben, steht in Zusammenhang mit dem Empfinden von Wohlbefinden (Steger & Frazier, 2005; Steger et al., 2006).

2. *Natur und Alltag (A)*

Für die Studienteilnehmer*innen hat die Natur auch dahingehend eine Bedeutung, als dass diese fest in den Alltag einbezogen wird und diesen auch mitbestimmt und strukturiert. Das Aufhalten und spezifische Aktivitäten in der Natur prägen den Alltag der befragten Personen maßgeblich. Es wird sich teilweise „*Ja, eigentlich von früh bis spät*“ (Fall E, S. 1, Z. 5) in der Natur aufgehalten. Differenziert wird hier zwischen den Unterkategorien *Gartenarbeit-und Pflege (A1)*, *Leben in Naturnähe (A2)* und *Freizeitaktivitäten in der Natur (A3)*.

Gartenarbeit-und Pflege (A1)

Der eigene Garten dient als Ort, in dem im Alltag viel Zeit verbracht wird. Dabei wird sich nicht nur im Garten aufgehalten, um beispielsweise zu lesen, sondern es wird sich auch aktiv um diesen gekümmert: „*Indem ich meinen Garten pflege und das ist also in meinem Alter, der ist nicht groß, aber es sind immerhin ein paar hundert Quadratmeter, 520 Quadratmeter und das ist für mich schon Arbeit genug aber ich mach das gerne und ich gebe mir große Mühe und sie sehen meinen Garten, sieht ja auch ganz brauchbar aus*“ (Fall F, S. 1, Z. 4-7).

Es wird darauf hingewiesen, dass die Gartenarbeit nicht mehr im selben Ausmaß wie noch in jüngeren Jahren erledigt werden kann: „*Also als erstes ist mein Garten [...], da bin ich also jeden*

Tag, bisschen tätig, ich mein' ich kann nicht mehr so lang' wie früher, des beschränkt sich auf a Stunde, aber wann immer des geht [...] bin ich da draußen“ (Fall D, S. 1, Z. 6-9).

Hier bildet sich die Unterkategorie *Veränderungen im Naturkontakt* (R1.1), auf die im Folgenden spezifischer eingegangen wird. Auch können hier bestimmte Passagen, die sich darauf beziehen, dass die Arbeit im Garten mit Befriedigung verbunden ist, ebenso der bereits dargestellten Unterkategorie *Befriedigung durch die Natur* (W2) zugeordnet werden. Es wird deutlich, wie eng die einzelnen Kategorien miteinander zusammenhängen. Erkennbar ist, dass sich im Alltag, beispielsweise durch die Pflege des eigenen Gartens, mit der Natur verbunden wird und dieses getan wird, um das eigene Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Zur Gartenarbeit gehört auch die Pflege des eigenen Balkons, was als Hauptbeschäftigung beschrieben wird: *„Auch am Balkon hab' i viel zu tun sie sehen, des des ist eine meiner Hauptbeschäftigungen“* (Fall D, S. 1, Z. 15-16). Somit nimmt die Natur einen großen Teil des Alltags der Studienteilnehmer*innen ein und stellt eine wichtige Art der Beschäftigung für diese im täglichen Leben dar.

Leben in Naturnähe (A2)

Diese Kategorie beinhaltet alle Passagen, die zum Ausdruck bringen, dass die teilnehmenden Personen naturnah leben. So sind Wälder, bestimmte Felder, Badeseen und Flüsse nicht weit entfernt, was den Naturkontakt erleichtert. Es wird hier deutlich, dass sich durch diesen naturnahen Wohnort unweigerlich mit der Natur verbunden wird, und dies einen Teil des Alltags darstellt: *„[...] ich bin ja nachdem ich hier wohne, praktisch ja täglich, stündlich mit der Natur in Kontakt ja, ich steh' in der Früh auf, und schau' in den Wald und freue mich, wenn die Vögel singen und so“* (Fall B, S. 1, Z. 5-7); *„Ja da sind da Dinge des alltäglichen Lebens, die aber immer begleitet sind wenn ich 'naus schau' seh' ich halt Natur ja und mein Garten“* (Fall B, S. 1, Z. 10-11). Auf die Frage, wie sich im Alltag mit der Natur verbunden wird, wird der eigene Garten genannt. Neben aktiver Gartenarbeit (Unterkategorie A1) wird dieser auch betrachtet und sich an den Pflanzen und Tieren erfreut. Es wird sich die meiste Zeit im Garten aufgehalten, außer bei schlechten Wetterbedingungen: *„Also im Garten [bin ich] bestimmt a Stunde rum und hier heroben, Ja halbe Stunde, hab' i da mindestens zu tun; wenn arbeitsmäßig und verbringen tu' i aber eigentlich bei jedem Wetter bin i hier mit Buch, und so also ich ess' hier also wenn's Wetter es mitmacht“* (Fall D, S. 1-2, Z. 18-22); *„Ja mit Schauen mit meinen wunderbaren Bäumen [...] die*

sind die sind so schön und ich genieß' meinen Garten" (Fall A, S. 1, Z. 16-19); *„Ja eigentlich bin ich dadurch, dass wir einen Garten haben eigentlich bin ich jeden Tag auch in der Natur"* (Fall C, S. 1, Z. 9-10); *„Ich sehe, ich bin gerade im Garten, ich sitze immer in meinem Garten, wann immer das geht ich bin immer in der Natur ich bin also mehr draußen als drinnen, wenn es das Wetter zulässt und wenn ich nicht gerade mit dem Liegestuhl einbreche"* (Fall F, S. 3, Z. 43-45). Indem von den Studienteilnehmer*innen explizit darauf hingewiesen, wie dankbar sie für ihr Leben in Naturnähe sind, lässt sich eine Wertschätzung der Natur gegenüber ausmachen. Hieraus ergibt sich die Unterkategorie *Dankbarkeit für naturnahen Wohnort und Garten* (D1.1) welche sich der Hauptkategorie *Wertschätzung der Natur* (D) zuordnen lässt. Diese Kategorien werden im weiteren Verlauf dargestellt. Auch kommt es hier zu einer Mehrfachzuordnung einzelner Passagen.

Freizeitaktivitäten in der Natur (A3)

Diese Unterkategorie beschreibt alle Tätigkeiten, denen in der Freizeit in der Natur nachgegangen wird. Dazu gehört das Unternehmen von Bergwanderungen und Spaziergängen. Teilweise werden diese Aktivitäten auch gemeinsam mit Freund*innen oder Wandergruppen ausgeführt. Außerdem wird Fahrrad gefahren sowie Zeit mit Tieren in der Natur verbracht: *„Ja ich geh' jeden Tag spazieren, die Runden hier in Siebenbrück werden immer kürzer, aber ansonsten geh' ich jetzt seit einigen Jahren jeden Sonntag mit einer Wandergruppe und da sind wir halt auch ganz viel in der Natur unterwegs"* (Fall B, S. 1-2, Z. 18-20).

Auch hier wird von den befragten Personen darauf hingewiesen, dass früher andere Aktivitäten in der Natur ausgeführt wurden bzw. in der jetzigen Lebensphase diverse Aktivitäten nicht mehr möglich sind, worüber zum Teil Bedauern geäußert wird. Die jeweiligen Passagen können zusätzlich der Unterkategorie *Veränderungen im Naturkontakt* (R1.1) zugeordnet werden, welche im weiteren Verlauf dargestellt wird.

„Ich gehe regelmäßig spazieren [...] da sind Hirsche, und die kriegen meine Küchenabfälle, die fressen das alles" (Fall A, S. 1. Z. 5-7); *„Na gut, ich kümmer' mich um die Vögel, die leider so wenig geworden sind"* (Fall F, S. 1, Z. 13);

„Also was ich mache in der Natur, ja im Wesentlichen Wandern, Bergsteigen, ja Schwimmen, Skifahren, noch ein bisschen" (Fall C, S. 5, Z. 98-99).

3. Wertschätzung der Natur (D)

Die Studienteilnehmer*innen schätzen die Natur sehr. Demnach kann hier das Thema *Wertschätzung der Natur* (D) als eigene Hauptkategorie gebildet werden. Diese Oberkategorie setzt sich aus den Unterkategorien *Dankbarkeit für die Natur* (D1), *Bewunderung der Natur* (D2) und *Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden* (D3) zusammen.

Dankbarkeit für die Natur (D1)

Erstere der genannten Unterkategorien lässt sich weiter in verschiedene Teilbereiche untergliedern, für welche die befragten Personen explizit ihre Dankbarkeit äußern. So sind sie dankbar für ihren *naturnahen Wohnort und Garten* (D1.1), den generellen *Naturkontakt* (D1.2.) sowie für *Erinnerungen in der Natur* (D1.3).

Der eigene Garten und der naturnahe Wohnort werden nicht als selbstverständlich gesehen, sondern als Privileg empfunden: „*Das ist schon mein erster Kontakt zur Natur und den schätze ich auch sehr, dass ich in die Natur schauen kann und nicht gegenüber auf ein Haus schauen muss, also es ich empfinde das eigentlich als Privileg*“ (Fall G, S. 1, Z. 5-9). So wird es als Vorteil gesehen, den Wald in Wohnnähe erleben zu können und die Studienteilnehmer*innen empfinden Dankbarkeit dafür, ein eigenes Haus zu besitzen, wodurch sie mitten in der Natur leben können: „*Ich habe natürlich den Vorteil, dass der Wald eine Minute von mir entfernt ist*“ (Fall A, S. 1 Z 4); „*Und dann haben wir Gott sei Dank dieses [Haus] da ergattert*“ (Fall B, S. 2, Z. 35-36). Bei weiterer Nachfrage, für was genau in der Natur Dankbarkeit empfunden wird, wird sich von den befragten Personen generell auf das Erleben von Natur bezogen: „*Ja, dass ich das erleben kann, oder darf*“ (Fall E, S. 3, Z. 63). Es bildet sich hier die Unterkategorie *Dankbarkeit für Naturkontakt* (D1.2). Die Befragten schätzen es also wert, Natur erleben zu können. Was genau in der Natur gemacht wird, scheint eine geringere Rolle zu spielen: „*Also ich muss eigentlich immer wieder sagen, dass ich von großer Dankbarkeit erfüllt bin, das große Wunder erleben zu dürfen*“ (Fall E, S. 5, Z. 101-103); „*Dankbarkeit, dass ich es so erleben kann*“ (Fall G, S. 3, Z. 54).

Die bloße Tatsache, dass die Natur so existiert, wird geschätzt, was den hohen Stellenwert der Natur im Alltag der befragten Personen unterstreicht: „*Ja eigentlich immer wieder, große Dankbarkeit, dass es des gibt und wie alles eingerichtet ist*“ (Fall E, S. 3, Z. 59-60); „*Ich kann Ihnen nur sagen, dass ich sehr dankbar bin, dass ich so wohnen darf, des denk ich mir jeden Morgen,*

[...]die Vögel zwitschern, so und Wald duftet teilweise, also des ist a Gefühl der Dankbarkeit, des erfüllt mich ganz stark“ (Fall D, S. 6, Z. 141-144). Ferner wird es als Geschenk gesehen, die Natur erleben zu können: „Allein ins Gebirge zu fahren und dann da oben zu sein und diese Pracht empfinden zu können und erleben zu können, ist ja doch ein bewegendes Geschenk eigentlich“ (Fall E, S. 2-3, Z. 43-45).

In diesem Zusammenhang wird sich auch an bestimmte konkrete Aktivitäten in der Natur in der Vergangenheit erinnert. Intensive und prägende Erfahrungen in der Natur bilden eine eigenständige Unterkategorie *Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur* (R2.1),

welche im weiteren Verlauf beschrieben wird. Dennoch seien auch hier vergangene Erlebnisse, denen gegenüber explizit Dankbarkeit erwähnt wird, zu nennen, woraus sich die Unterkategorie *Dankbarkeit für Erinnerungen in der Natur* (D1.3) bildet. Die Studienteilnehmer*innen sind dankbar, im Laufe ihres Lebens besondere Erfahrungen in den Bergen und mit Tieren in der Natur gemacht zu haben: *„[...] ja ich hab’ so viele schöne Erinnerungen, ja mit Natur auch mit den Tieren in der Natur- wer sieht schon eine Kreuzotter? Ja, ich schon“ (Fall A, S. 6, Z. 136-137); „Bin einfach dankbar für die Erlebnisse die ich gehabt habe, gerade in den Bergen“ (Fall G, S. 3, Z. 67-68).*

Bewunderung der Natur (D2)

Ein weiterer Aspekt der Wertschätzung der Natur gegenüber, bildet sich in der Unterkategorie *Bewunderung der Natur* (D2) ab. So wird die Natur als wunderschön, prachtvoll und kolossal bezeichnet. Die Bewunderung besteht vor allem für die ästhetischen Aspekte der Natur und löst bei den befragten Personen tiefe Emotionen aus, da sie sich von der Schönheit der Natur überwältigt fühlen: *„Manchmal kann’s einen überwältigen, ja so schön ist die Natur“ (Fall A, S. 2, Z. 29-30); „[...] das ist einfach überwältigend, was da geschieht in der Natur“ (Fall E, S. 3, Z. 60-61).*

Auch spielen Bäume eine große Rolle, diese werden als wunderbar und schön bezeichnet:

„Mit meinen wunderbaren Bäumen [...] die sind so schön“ (Fall A, S. 1, Z. 16-18); „[...] ein Baum ist einfach ein wunderbares Lebewesen“ (Fall F, S. 2, Z. 29).

Die Bewunderung wird auch für andere Pflanzen und Phänomene der Natur geäußert, wie Pfingstrosen und Sonnenuntergänge: *„Also ein Sonnenuntergang, egal wo, ob des an der*

Flusspromenade ist oder hier zwischen den Bäumen, das ist immer ein kolossales Lichtspiel, was also wundervoll ist“ (Fall E, S. 4, Z. 89-91); *„Immer wieder, wenn ich jetzt auch da die Pfingstrosen sehe, ist ja doch eine Pracht das ist es eigentlich, was sich immer wiederholt, die große Bewunderung und was uns dabei mitgegeben wird“* (Fall E, S. 8, Z. 196-198); *„Ja Bewunderung, ja und Neugier, wenn ich was seh‘ was ich nicht kenne“* (Fall A, S. 2, Z. 36).

Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden (D3)

Es ist für die Teilnehmenden wichtig, sich im Alltag mit der Natur verbinden zu können. Da dies explizit geäußert wird, bildet sich hier eine eigene Unterkategorie *Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden* (D3). Die Natur scheint also nicht nur in Bezug auf das Wohlbefinden im hohen Alter bedeutend zu sein, wie sich in Hauptkategorie W abbilden lässt. Die Bedeutung der Natur äußert sich auch dahingehend, dass sich die befragten Personen nicht vorstellen können, ohne die Natur zu leben. Der enge Kontakt zur Natur wird auch als Grund angegeben, warum überhaupt noch gelebt wird und ist somit essenziell für das Leben im hohen Alter: *„Ja Natur ist mir schon ist schon ganz wichtig, dass ich Natur erleben kann“* (Fall G, S. 4, Z. 78); *„Ich kann mir ein Leben ohne, ein sinnvolles Leben ohne Verbindung mit der Natur gar nicht vorstellen“* (Fall F, S. 9, Z. 216-218); *„Also ich kann und will ohne Natur gar nicht sein“* (Fall F, S. 3, Z. 52); *„Ich glaube, ich lebe nur noch so lange, weil ich es hier sehr schön habe und [...] mit meinem Garten lebe und mit meinem kleinen Wald“* (Fall F, S. 9, Z. 221-223). Das Leben ohne Kontakt zur Natur, ist in der aktuellen Lebensphase nicht vorstellbar: *„[...] Also ohne [...] Natur in meiner Umwelt, in der ich lebe, kann ich mir mein Leben gar nicht vorstellen“* (Fall F, S. 6 Z. 145-146). Oftmals wird sich im Alltag gefragt, ob man körperlich noch in der Lage ist, bestimmte Aktivitäten im Garten auszuführen und es besteht Sorge darüber, was geschieht, wenn man körperlich noch eingeschränkter sein wird. Dies hebt noch einmal hervor, wie wichtig es für die Studienteilnehmer*innen ist, im Alltag ihren Aktivitäten in der Natur nachzugehen: *„Wenn ich Gedanken hab‘ des sind Ängste, dass ich alles des nimmer machen kann, des hab‘ i schon sehr stark, aber es nützt nix“* (Fall D, S. 10, Z. 234-235).

4. Reflexion der Rolle der Natur in der Lebensspanne (R)

Diese Kategorie bildet alle Gedanken und Empfindungen ab, die die befragten Personen im Laufe des Lebens und somit vor allem in der Retrospektive der Natur gegenüber haben. Hier

werden alle Passagen die Vergangenheit betreffend eingeordnet. Die Dankbarkeit für vergangene Naturerfahrungen wird jedoch der schon beschriebenen Unterkategorie D1.3 *Dankbarkeit für Erinnerungen in der Natur* zugeordnet.

Zum einen beschreiben die Studienteilnehmer*innen *Veränderungen* in Bezug auf die Natur, die sich erst im hohen Alter eingestellt haben (R1). Zum anderen stellen die befragten Personen dar, inwieweit die Natur über die gesamte Lebensspanne hinweg eine Rolle spielt. Dies wird in der zweiten Unterkategorie *Natur im Laufe des Lebens* (R2), aufgegriffen.

Veränderungen im hohen Alter (R1)

Die erste der beiden Unterkategorien beschreibt *Veränderungen im Naturkontakt* (R1.1), *Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber* (R1.2), das *Nachdenken über Natur im hohen Alter* (R1.3), sowie den *Erhöhten Stellenwert der Natur im hohen Alter* (R1.4).

Veränderungen im Naturkontakt (R1.1)

Die Studienteilnehmer*innen berichten starke Veränderungen in Bezug auf die Art und Weise, wie sie in der aktuellen Lebensphase mit der Natur in Kontakt treten. Altersbedingt können sie gewisse Aktivitäten in der Natur nicht mehr oder nur noch in reduzierter Form ausleben: „*Ja es ist halt jetzt alles reduziert.*“ (Fall A, S. 4, Z. 71-72); „[...]Aber ich mach' halt nicht mehr so viel“ (Fall A, S. 5, Z. 101).

Vor allem sportliche Aktivitäten, wie in den Bergen zu wandern oder Ski zu fahren, werden als Hobbys angegeben, welche früher gerne und intensiv ausgelebt wurden. Aktuell wird sich zum Teil noch in den Bergen aufgehalten, jedoch nicht mehr so wie früher. Auch die Gartenarbeit muss reduziert oder auch ganz aufgegeben werden: „*Früher hab' ich sehr viel auch gepflanzt, Salat und Tomaten und und Bohnen an der Stange und so, aber des mach ich alles nimmer, des ist alles altersbedingt.*“ (Fall A, S. 2, Z. 19-21); „*Mein Garten ist also sehr verwildert. Liegt ja zum Teil jetzt in den letzten Jahren auch daran, dass ich eben körperlich nicht mehr in der Lage bin, so viel zu machen*“ (Fall B, S. 1, Z. 12-14).

Es wird von den befragten Personen auch darauf hingewiesen, dass durch die vermehrte Freizeit im hohen Alter mehr Möglichkeiten bestehen, sich in der Natur aufzuhalten: „*Sobald man nicht mehr berufstätig ist, hat man mehr Zeit sich in der Natur zu bewegen*“ (Fall C, S. 4, Z. 95-96).

Früher wurde das Arbeiten im Garten als Pflicht gesehen, in der aktuellen Lebensphase stellt das Arbeiten im Garten eine Freizeitaktivität dar, welche in Abhängigkeit von den eigenen physischen Möglichkeiten noch ausgeführt wird: *„Nicht mehr Pflicht, nein des war es früher, wir ham an Gärtner, jetzt [ist es] rein Hobby, na Pflicht ist da nimmer“* (Fall D, S. 7, Z. 154-155).

Auch Spaziergänge finden nur noch in reduzierter Form statt. Körperliche Einschränkungen aufgrund des Eintretens in die Lebensphase des hohen Alters scheinen als einzige Gründe angegeben zu werden, warum der Naturkontakt zum Teil in reduzierter Form stattfindet und es wird Bedauern darüber geäußert: *„[...]Aber a Berg mit 800 oder 1000 Höhenmeter, die Zeiten sind leider vorbei, das ist einfach dann zu anstrengend, da macht sich dann das Alter bemerkbar“* (Fall G, S. 2, Z. 32-34).

Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber (R1.2)

Die Unterkategorie *Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber (R1.2)* fasst alle Empfindungen und Gefühle der Studienteilnehmer*innen der Natur gegenüber zusammen, die sich erst im Laufe des hohen Alters eingestellt haben. So wird betont, dass man als Kind die Natur anders wahrgenommen hat, als im Erwachsenenalter bzw. im hohen Alter: *„Ja selbstverständlich, dass Kinder die Natur anders wahrnehmen, als erwachsene Menschen“* (Fall C, S. 4, Z. 76-77).

In jüngeren Jahren war es selbstverständlich, dass man die Natur erleben kann und mit dem älter werden stellt sich eine vermehrte Dankbarkeit der Natur gegenüber ein. Die Natur wird nun nicht mehr als selbstverständlich gesehen und man ist dankbar, dass es sie gibt: *„[...] Ja mehr Dankbarkeit, früher war halt alles normal ja es war klar, Natur ist für mich da, ja okay, aber jetzt bin ich dankbarer und ja wirklich, ich danke jeden Tag dafür“* (Fall A, S. 5, Z. 97-99).

Auch wird generell achtsamer gelebt und die Empfindungen in der Natur werden als intensiver wahrgenommen. Man lebt bewusster und weiß die Natur deswegen mehr zu schätzen: *„Wenn ich jetzt zum Beispiel auf dem Gipfel sitze und so in die Gegend rum schaue, dann sehe ich das noch viel bewusster und dankbarer als in jungen Jahren“* (Fall G, S. 3, Z. 59-61).

Es spielt hier auch eine Rolle, dass sich die Befragten darüber im Klaren sind, dass sie am Ende ihres Lebens stehen und Unklarheit darüber herrscht, wie lange sie die Natur noch erleben können. So kann hier auch ein Bewusstsein über das eigene Lebensende festgestellt werden: *„[...]*

Jetzt auch mit dem Hintergedanken, man weiß nicht wie lange man das noch noch erleben kann, von daher intensiviert sich der Blick schon sehr“ (Fall G, S. 3, Z. 62-64).

Davon kann die Unterkategorie *Dankbarkeit für Erinnerungen in der Natur* (D1.3) hier klar dadurch abgegrenzt werden, dass sich diese Kategorie auf vergangene Erfahrungen bezieht. Die Kategorie R1.2 bezieht sich auf das aktuelle Empfinden von Dankbarkeit für die Natur und die Tatsache, dass sich diese Empfindung erst im hohen Alter eingestellt hat.

Sorgen um die Natur und deren Zerstörung, welche in der Unterkategorie *Sorgen um Naturzerstörung* (U1.1) zusammengefasst werden, können auch hier zugeordnet werden, da diese Sorgen erst im Alter hinzugekommen sind. Dies steht in Verbindung mit der Tatsache, dass sich im Alter bewusster mit der Natur auseinandergesetzt wird und hier auch vermehrt nachgedacht wird: *„Wie sie [die Rolle der Natur] sich verändert hat? Ja leider eher mit Angst verbunden, dass zum Beispiel, das ist für mich wirklich sehr bedrückend, ähm ich les‘ jeden Tag die Zeitung, dass äh die unsere Urwälder und und in Südamerika, alles verbotenerweise abgeholzt wird, die Natur zerstört wird“ (Fall A, S. 4, Z. 78-80).*

Nachdenken über Natur im hohen Alter (R1.3)

Eine weitere Veränderung die Natur betreffend im hohen Alter, bildet die Unterkategorie *Nachdenken über Natur im hohen Alter* (R1.3) ab. Hierzu zählen sowohl die bewusste gedankliche Auseinandersetzung mit der Natur als auch, wie im Laufe des Lebens mit dieser umgegangen wurde. Im hohen Alter wird also mehr über die Natur nachgedacht, als dies in anderen Lebensphasen der Fall war. So wird der eigene Umgang mit der Natur kritisch hinterfragt. Das Ausleben der eigenen Jagdleidenschaft wird hier überdacht. Es wird reflektiert, dass sich dieser hingeeben wurde und das Erlegen vieler Tiere eigentlich auch im Rahmen des Jagdberufs nicht hätte, geschehen müssen. Diese Handlungen werden zwar nicht direkt bereut, aber es herrscht Einsicht darüber, dass dies nicht zwingend notwendig war. Auch herrscht Klarheit darüber, dass das Jagen eine Leidenschaft ist, die nicht von jedem nachvollzogen werden kann und diese spezifische Vorliebe durch das Aufwachsen in einem Forsthaushalt entstanden ist: *„Hmm Na ist eigentlich immer gleich wobei ich [...] früher ganz viel und leidenschaftlich auf die Jagd gegangen bin, wobei jetzt meine Gedanken in den letzten Jahren immer mehr dahingehen, wenn ich also da im anderen Zimmer die Hirsche sehe, die ich geschossen hab, denke ich mir immer, hat des*

*eigentlich sein müssen?“ (Fall B, S. 6, Z. 129-133); „Diese Trophäen, das musste ich nicht tun, das war nicht notwendig aber es war die Jagdleidenschaft, dass man sich solche Trophäen an die Wand hängt, äh ich glaub‘ des kann ein normaler Mensch net nachempfinden, wenn er mit solchen Dingen nicht aufgewachsen ist, andere Menschen haben andere Leidenschaften, die ich auch net verstehe, warum machen die des ge, so ist halt beim Jäger“ (Fall B, S. 6-7, Z. 143-148). Da sich hier bewusst von Gefühlen wie beispielsweise Reue distanziert wird, bildet sich hier eine eigene Kategorie und die Passagen können nicht der Unterkategorie *Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber* (R1.2) zugeordnet werden, da sich hier auf gefühlsmäßige Veränderungen bezogen wird: „Wenn ich also da im anderen Zimmer die Hirsche sehe, die ich geschossen hab äh denke ich mir immer: hat des eigentlich sein müssen? Also, irgendwie, nee ich kann nicht sagen, dass ich es bereue“ (Fall B, S. 8, Z. 131-134). Vielmehr wird in der vorliegenden Unterkategorie R1.3 beschrieben, wie im Alter generell mehr über die Natur nachgedacht wird, und sie aus einem anderen Blickwinkel betrachtet wird, als das früher der Fall war: „Wenn man älter wird, dann denkt man mehr über die Natur nach, also man reflektiert sie mehr und äh betrachtet sie halt mehr von der wissenschaftlichen Seite“ (Fall C, S. 4, Z. 80-82).*

Erhöhter Stellenwert der Natur im hohen Alter (R1.4)

Eine zur Beantwortung der Forschungsfrage besonders wichtige Kategorie stellt die Unterkategorie *Erhöhter Stellenwert der Natur im hohen Alter* (R1.4) dar. Die befragten Personen merken an, dass die Natur mit dem Eintritt in das hohe Alter bedeutender geworden ist, als dies in anderen Lebensphasen der Fall war: „Ja, ich find’s schon bedeutender und auch durch den sogenannten Klimawandel macht man sich auch viel Gedanken“ (Fall E, S. 7, Z. 154-155); „Verändert, weil sie [die Natur] ist wichtiger und großartiger für mich geworden, als Kind habe ich sie einfach hingenommen und angenommen [...] und es hat nicht diese, also nicht diese gedankliche Bedeutung für mich gehabt, dass ist im älter werden und nachdenklicher werden und nachdenkender werden gestiegen, also eher größer und besser geworden, aber war auch vorher immer schon vorhanden, bin ich sicher“ (Fall F, S. 4-5, Z. 118-124). Hier wird klar, dass die Natur zwar im Alter wichtiger geworden ist, jedoch schon immer von Bedeutung war, weswegen Passagen wie diese ebenso der Unterkategorie R2.3 zugeordnet werden können.

Die Studienteilnehmer*innen merken an, dass gerade unter dem Aspekt der Einsamkeit, von dem diese Lebensphase geprägt zu sein scheint, die Natur einen erhöhten Stellenwert einnimmt und deswegen an Wichtigkeit in ihrem Leben gewinnt: *„Mit meinem Älterwerden hängt eine große Einsamkeit zusammen, wird die Natur immer ausfüllender. Die wird nicht weniger, sondern die wird schöner und wichtiger für mich im Alter“* (Fall F, S. 6, Z. 134-136).

Anzumerken ist, dass hier uneindeutige Ergebnisse berichtet werden. Einige Studienteilnehmer*innen führen auch an, dass sich die Rolle der Natur im Laufe der Lebensspanne nicht geändert hat: *„Ja für für mich eigentlich Natur hat sich da nichts verändert, vor allem deswegen, weil ich es gewohnt bin als Forstmann [...]“* (Fall B, S. 6., Z. 122-123); *„Eigentlich hat sich da nicht viel für mich also im Erwachsenenalter nicht viel verändert“* (Fall C, S. 4, Z. 93-94).

Insbesondere wurden diese Aussagen von befragten Personen getroffen, welche ihr Leben lang durch den Beruf des Forstmannes sowie des Physikers in besonderer Weise eine Verbindung zur Natur aufgebaut haben. Demnach ist es wahrscheinlich, dass die Natur ohnehin schon einen hohen Stellenwert in ihrem Leben hatte, und sich dementsprechend im Alter keine Veränderung der Bedeutung der Natur vollzogen hat. Die entsprechenden Aussagen können der Unterkategorie *Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur* (R2.2) zugeordnet werden.

Natur im Laufe des Lebens (R2)

In der Unterkategorie *Natur im Lauf des Lebens* (R2) sind *Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur* (R2.1), die *Berufliche Identifikation und das persönliche Interesse für die Natur* (R2.2) sowie die *Lebenslange Verbindung mit der Natur* (R2.3) präsent.

Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur (R2.1)

Die befragten Personen berichten von vergangenen Naturerlebnissen, die sie selbst als sehr intensiv und prägend empfinden. Diese Erinnerungen stellen in der aktuellen Lebensphase wichtige Bezugspunkte dar. Die Frage, ob sich hier im Alltag bewusst erinnert wird, wird bejaht: *„Sehr gerne, ja und oft“* (Fall F, S. 8, Z. 192).

Auch fällt auf, dass viele der Erinnerungen gemeinsam mit engen Freund*innen oder Familienmitgliedern, wie den eigenen Kindern oder Lebenspartner*innen gemacht wurden.

Obwohl die Studienteilnehmer*innen in der aktuellen Lebensphase betonen, die Natur lieber allein wahrnehmen zu wollen, scheinen soziale Verbindung und Kontakt zur Natur durchaus im Laufe des Lebens verknüpft gewesen zu sein: *„Also wir waren auf ungefähr 6.100, 6.150 Meter und meine Frau konnte das genauso gut und meine Tochter, die war damals 14, konnte das auch. Es waren schöne Erlebnisse, schöne prägende Erlebnisse“* (Fall F, S. 8, Z. 176-179); *„Meine engeren Freunde [...] beide Botaniker mit denen habe ich ganz viele wunderschöne Exkursionen gemacht, ja unvergessen, ja ich hab so viele schöne Erinnerungen“* (Fall A, S. 6, Z. 134-136). Diesen Erinnerungen gegenüber wird Dankbarkeit empfunden, weswegen einzelne Passagen auch der Unterkategorie D1.3 zugeordnet werden können. Es handelt sich hier besonders um intensive emotionale Erlebnisse: *„Also es waren die glücklichsten körperlichen Momente, habe ich in den Bergen gehabt. Ganz krass, ganz krass. Also Schnee und Skifahren in zwei, zwei, drei tausend Metern Höhe war schlicht und einfach beglückend“* (Fall F, S. 8, Z. 187-190);

„Ich bin mal in der Wüste gewesen, [...] ich habe da ganz krasse Tage erlebt, auch [...] richtigen Sandsturm“ (Fall F, S. 8, Z. 189-198).

Die befragten Personen erkennen, dass Erlebnisse, die in der Kindheit erlebt wurden, prägend für ihre aktuellen Lebensumstände sind und führen darauf auch ihre Verbundenheit zur Natur zurück: *„Aber ist vielleicht die Kindheit, ja das das sich einfach prägt, es waren vier Jahre, die ich da war, das ist sehr prägend“* (Fall D, S. 7, Z. 170-171).

So wird beschrieben, wie die Natur sogar die belastenden Umstände des zweiten Weltkriegs in einem gewissen Ausmaß mindern konnte und somit trotz Krieg eine schöne Kindheit in der Natur erlebt werden konnte: *„[...] diese scheußliche Kriegszeit hab ich net scheußlich erlebt, weil auf'm Land das war schön“* (Fall D, S. 7, Z. 170-171).

Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur (R2.2)

Da zum Teil Berufe in Verbindung mit der Natur ausgeübt wurden, bildet sich hier als eigene Unterkategorie R2.2, welche sowohl die berufliche Identifikation, als auch besonderes persönliches Interesse für die Natur miteinbezieht. Für Personen, die einen Beruf mit Naturbezug ausübten oder ein Studium in diesem Bereich absolvierten, kann davon ausgegangen werden, dass die Natur nochmal einen höheren Stellenwert besitzt und diese sich in umfassender Weise für die Natur interessieren. Es handelt sich hier um den Beruf des Försters, den Beruf des

Physikers sowie das Studium der Botanik und Biologie: *„Ja gut ich bin Physiker, ich bin Naturwissenschaftler also und ähm Physiker beschäftigen sich damit wie die Natur funktioniert und die Vorgänge, die Gesetze der Natur sind wichtig“*; *„Ja mein ganzes Leben bin ich mit der Natur beschäftigt, auch beruflich“* (Fall B, S. 2, Z. 28-29 (Fall C, S. 4, Z. 84-86); *„Und dann hab‘ ich mir den Traum erfüllt, dass ich Biologie studiere“* (Fall A, S. 6, Z. 147-148).

Das persönliche Interesse für die Natur spiegelt sich auch in der Mitgliedschaft in bestimmtem Vereinen, wie der botanischen Gesellschaft oder dem Pilzverein wieder: *„In der botanischen Gesellschaft, und da bin ich auch noch, die unterstütz‘ ich finanziell und in dem äh Pilzverein [...] unterstütz‘ ich auch finanziell“* (Fall A, S. 6, Z. 131-133). Wenn befragte Personen sich selbst als *„Bergfreund“* (Fall F, S. 8, Z. 194) oder *„Wandervögel“* (Fall D, S. 2 Z. 30 bezeichnen, wird deutlich, wie sehr sie sich mit ihren naturnahen Hobbys identifizieren können und wie gern sie diesen Interessen in ihrem Leben nachgegangen sind. Solche Aussagen können auch der Kategorie A3 *Freizeitaktivitäten in der Natur* zugeordnet werden.

Lebenslange Verbindung mit der Natur (R2.3)

Nicht nur im hohen Alter spielt die Natur im Alltag eine Rolle für Personen. Die Studienteilnehmer*innen berichten, sich ein Leben lang mit der Natur verbunden und diese geschätzt zu haben. So bestehen bestimmte Empfindungen wie Neugier gegenüber der Natur das ganze Leben über: *„[...] Die Neugier für Natur und was da lebt und kriecht, die ist noch geblieben“* (Fall A, S.5, Z. 100-101). In der Unterkategorie R2.3 finden sich in Abgrenzung zu R2.1 Aussagen, die sich darauf beziehen, generell ein Leben lang mit der Natur in Kontakt gewesen zu sein und keine besonders emotionalen oder prägenden Erlebnisse. Wurde ein Beruf ausgeführt, welcher mit der Natur in Verbindung steht, betont dies zwar auch, welchen hohen Stellenwert die Natur im Leben der befragten Personen gespielt hat, jedoch bildet sich hier die bereits beschriebene eigene Unterkategorie, R2.2. Die Verbindung zur Natur besteht meist seit der Kindheit und die Studienteilnehmer*innen sind daran gewöhnt, dass Natur zu ihrem Leben gehört: *„Mein Vater war auch Forstmann und ich bin eigentlich von Jugend auf ja immer mit der Natur aufgewachsen ich kenn‘ eigentlich ähm nichts anderes“* (Fall B, S.3, Z. 45-47); *„Natur war, eigentlich mein ganzes Leben immer ge“* (Fall B, S. 3, Z. 51). Besonders prägende Ereignisse in der Kindheit, beispielsweise Erlebnisse aus dem Krieg, werden wie bereits erwähnt der Kategorie R2.1 zugeordnet. Die

Abgrenzung der Kategorien erfolgt hier dadurch, dass befragte Personen bestimmte Erlebnisse in der Natur als besonders und prägend beschreiben. Die Kategorie R2.3 bezieht sich vielmehr darauf, dass man es gewöhnt ist, ein Leben in Verbindung mit der Natur zu führen. So besteht der Kontakt zur Natur meist bereits seit der Kindheit und die Natur wird über das gesamte Leben hinweg als persönlich wichtig eingestuft: *„[...] Es war immer schon sehr wichtig, wie gesagt ich bin ja ich bin mein- ich bin auf dem Land aufgewachsen, in der Natur“* (Fall D, S. 7, Z. 168-169); *„Also ich hab’ mich ein Leben lang sehr [mit der Natur] verbunden“* (Fall A, S. 3, Z.61). Wie schon in Unterkategorie UR2.1 beschrieben, sind sich die befragten Personen darüber bewusst, dass es etwas ausgemacht, von Klein auf an die Natur gewohnt zu sein. Was die Wahl ihres jetzigen, naturnahen Wohnorts betrifft, stellen sie die Überlegung auf, dass sich hier die eigene Kindheit widerspiegelt: *„Dann eben da hier, hatten meine Eltern in Germaring ein Haus mit großem Garten also bin schon immer sehr naturverbunden g’wesen also i war nie in einem Mietshaus oder so, des macht, spiegelt sich vielleicht wieder“* (Fall D, S. 8, Z. 174-176).

5. Philosophische und Spirituelle Betrachtung der Natur (S)

Setzen sich die Studienteilnehmer*innen mit ihren Gedanken und Gefühlen der Natur gegenüber auseinander, so ergeben sich auch spirituelle Themen als bedeutungstragend für diese. Es ergibt sich die Hauptkategorie *Philosophische und Spirituelle Betrachtung der Natur (S)*, welche weiter aufgeteilt werden kann in *Natur als Wunder (S1)*, *Nähe zu Gott in der Natur (S2)*, *Pantheistischer Blick auf die Natur (S3)*, *Symbolische Bedeutung der Natur (S4)* und *Mensch als Teil der Natur (S6)*.

Natur als Wunder (S1)

Vorgänge innerhalb der Natur sowie ihre Eigenschaften und Gerüche werden als Wunder gesehen, was hervorhebt, wie sehr die Natur von den befragten Personen geschätzt wird: *„Wunder einfach wunderbar das sind einfach wunderbare Geschöpfe“* (Fall F, S. 2, Z. 37), *„Ja einfach immer wieder, das große Wunder der Natur“* (Fall E, S. 3, Z. 46-47); *„Das ist auch wieder das große Wunder, also die ganze die Schöpfung ist ein großes Wunder“* (Fall E, S. 5, Z. 95-97); *„Getreide und und überhaupt, der der Geruch, der auch immer wieder in der Natur vorkommt, das ist einfach immer wieder Wunder und großartig“* (Fall E, S. 5, Z. 112-113).

Ferner geht es hier um die Abläufe der Natur, wozu die Regelgeleitetheit der Jahreszeiten sowie die Eigenschaften bestimmter Tierarten gehören. Es herrscht ein tiefes Verständnis und Bewunderung dafür, wie die Natur funktioniert und wie jedes Tier in diesem komplexen Gefüge seine eigene Aufgabe hat. Auch werden Eigenschaften von Tieren, wie beispielsweise das Tragen schwerer Gegenstände oder generell die Fähigkeit, sich ernähren und versorgen zu können, bewundert: *„Ja, das Wunder das Wunder der Natur, also des ist immer wieder wenn man so rumschaut die Bäume und das jedes Jahr des wieder neu angeht oder wenn ich da hinten auf einer Bank sitze und unten sausen die Ameisen rum man hat den Eindruck, ohne Ziel aber die ham' irgendein Ziel und wie sie dann so kleine Sachen schleppen, die das Vielfache ihres Körpergewichts sind, da wundert man sich oder wundert man sich wie das überhaupt, geht weißt' das die Tiere auch die Kleinen sowas können, oder die Wildtiere, die Rehe, die Hirsche, die Wildschweine, wie toll sie des können, sich gut zu erhalten, zu ernähren und so weiter, wie das die Natur eingerichtet hat oder wer auch immer, das ist halt eine philosophische Frage“* (Fall B, S. 4, Z. 86-95). Auch das Blühen und Heranwachsen von Blumen wird als Wunder bezeichnet, wodurch Glücksgefühle hervorgerufen werden. Demnach werden einzelne Passagen auch der Unterkategorie W1 zugeordnet: *„[...] und es hat mich riesig gefreut und dieses große Wunder, dass aus dieser kleinen Hülle praktisch dann so was prachtvolles hervorkommt und wirklich einem das Herz erfreut“* (Fall E, S. 1, Z. 14-16).

Nähe zu Gott in der Natur (S2)

Zur Hauptkategorie *Philosophische und Spirituelle Betrachtung der Natur (S)* gehört auch der Bezug zu Gott in der Natur. So spüren die Studienteilnehmer*innen Gott in der Natur und haben das Gefühl, diesem durch die Natur näher zu sein: *„Für mich ist, ist man in der Natur näher bei Gott“* (Fall, A, S. 2, Z. 28-29), *„Ich verbinde des mit Gott und [...] des genügt mir“* (Fall, S. 8, Z. 179-180). So werden in diesem Zusammenhang auch prägende Erlebnisse in der Vergangenheit erwähnt, in denen die Natur so tiefe Emotionen ausgelöst hat, dass selbst nicht-gläubige Angehörige einen Bezug zu Gott empfunden haben. Ferner wird das Betrachten eines Sonnenuntergangs als übernatürlich und unerklärbar empfunden. Da diese Naturbeschreibungen auf weitere Nachfragen, die Natur und Gott betreffend, erfolgten, wird hier deutlich, dass in diesen Naturerfahrungen ein göttlicher Bezug gespürt wird: *„Es gibt da tiefe Erlebnisse und auch*

mit meinem Mann, der eigentlich ein - er bezeichnete sich als ein Agnostiker - also er hat gesagt, Gott kann es geben und Gott kann es nicht geben, aber wir haben in den Bergen zum Beispiel einmal auf der Seite gegenüber vom Karwendel einen Sonnenaufgang erlebt, da [...] war alles so rot und so besonders, und da äh hat mein Mann auch gesagt, ja das ist mystisch ja das ist übernatürlich da, ja, das kann man nicht erklären“ (Fall A, S. 6, Z. 120-126).

Eine spirituelle Dimension der Verbindung zur Natur, die die befragten Personen haben, äußert sich auch durch das tägliche Beten für die Natur: *„Ich bete jeden Tag und ganz bestimmt für die Natur, ja dass es alles noch im Gleichgewicht bleibt weil des ist so, es kommt vollkommen aus der Balance ja und ich glaub halt an ein Ökogleichgewicht“ (Fall A, S. 5, Z. 107-110).* Da diese Gebete in Bezug auf Sorgen um das Ökogleichgewicht der Natur beschrieben werden, erfolgt hier ebenso eine Zuordnung zur Kategorie *Umweltbewusstsein und Naturschutz (U)*, welche im weiteren Verlauf beschrieben wird.

Pantheistischer Blick auf die Natur (S3)

Die Unterkategorie S3 beschreibt, inwieweit in der Natur nicht nur eine Verbindung zu Gott erfahren wird, sondern die Natur selbst als Gottheit empfunden wird: *„Also die Natur, ist praktisch die Gottheit“ (Fall C, S. 7, Z. 170).* Dies entspricht dem pantheistischen Weltverständnis. Demnach gibt es keinen Gott, nach dessen Regeln Menschen zu leben haben, sondern die Natur selbst wird als Gott gesehen. Es wird hier von einer Untrennbarkeit von Gott und der Welt und somit von einer Wesenseinheit von Gott und der Natur ausgegangen (Wolf, 2016). Die Studienteilnehmer*innen können sich hier zum Teil mit dieser Weltanschauung identifizieren: *„Wenn ich ähm zu einer Art Religion tendiere, dann ist des der Pantheismus, der des Göttliche in der Natur sucht“ (Fall C, S. 5, Z. 153-155).*

Symbolische Bedeutung der Natur (S4)

Auch hat die *Natur eine symbolische Bedeutung* für die Befragten. So steht die Natur für diese für *„Kraft und Energie und Schönheit“ (Fall F, S. 2, Z. 36).*

Das unerwartete Aufgehen einer Blüte, die eigentlich schon als kaputt gegolten hat, wird hier als persönliches Zeichen und Quelle von Freude beschrieben und kann demnach auch der Unterkategorie W1 zugeordnet werden: *„[...] Dass die trotz ihres Knickes im Stil trotzdem aufgegangen ist, die anderen drei, die ich auch da hatte, sind nicht aufgegangen, also eine ist*

aufgegangen, und das habe ich als Zeichen für mich empfunden“ (Fall E, S. 2, Z. 19-21). Auch Bäume werden als Quelle und Symbol für das Leben gesehen: „Meine wunderbare ähm Buche, die hier vorne steht, das ist der Sinnbild des Lebens in seiner komplexen, perfekten Schönheit“ (Fall F, S. 4, Z. 92-94).

Mensch als Teil der Natur (S5)

Dass der Mensch sich mehr mit der Natur und den Vorgängen der Natur auseinandersetzen soll, wurde schon in der Kategorie *Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur* (U4) angesprochen. Hierfür wird die Ansicht, dass der Mensch Teil der Natur ist, als Argument angeführt: *„Vielleicht, dass ich mir wünschen würde, dass sich mehr Menschen für die Natur interessieren und die Natur intensiver betrachten [...]und im Prinzip gehört ja auch der Mensch zur Natur, also da sich mehr Gedanken machen“ (Fall C, S. 5-6, Z. 116-126); „Dass wir ein Teil dieser ganzen Schöpfung sind, genau wie die Bäume und gerade dabei sind, das alles kaputt zu machen leider“ (Fall F, S. 9, Z. 220-222). Innerhalb der Kategorie Philosophische und Spirituelle Betrachtung der Natur bildet sich hier die Unterkategorie Mensch als Teil der Natur (S5). Die Studienteilnehmer*innen merken hier an, wie grundlegend die Verbindung zwischen Menschen und Natur ist. Der Mensch gehört demnach zur Natur und ein Leben in Verbindung mit der Natur zu führen, erscheint als naturgegeben und selbstverständlich. Den Menschen als Teil der Natur anzuerkennen weist darauf hin, wie umfassend die Natur in das menschliche Leben verwoben ist: „Dass wir Teil dieser Natur sind, wir sind Natur, wir sind Teil dieser Natur, wir sind Geschöpfe und Wesen dieser Natur“ (Fall F, S. 6, Z. 139); „Das ist naturgegeben denke ich mal, wenn man nicht völlig daneben gelebt hat, findet einen die Natur oder man findet zur Natur, aber ohne Natur sind wir gar nix, wir sind ja ein Teil der Natur“ (Fall F, S. 7, Z. 162-164).*

So wird die Natur als *„elementare Essenz unseres Seins“ (Fall F, S. 3, Z. 56-57)* bezeichnet.

Diese Untrennbarkeit von Mensch und Natur wird als naturgegeben angesehen und in der Folge herrscht die Überzeugung, dass alle Menschen unweigerlich Gefühle von Wohlbefinden in der Natur verspüren. Diese Passage kann somit auch der Unterkategorie W1 zugeordnet werden:

„[...] weil wir aus der Natur entstanden sind, [...]wir sind ein Teil der Natur, ich könnte mir also Leute, die mit Natur kein Wohlgefühl verbinden kann ich mir nicht vorstellen“ (Fall F, S. 3, Z.

46). Es scheint, als würde die Natur nicht nur als äußere Umwelt betrachtet werden, sondern als ein integraler Bestandteil des eigenen Seins.

6. *Umweltbewusstsein und Naturschutz (U)*

Die Themen *Umweltbewusstsein und Naturschutz (U)* bilden die nächste Hauptkategorie ab. Die befragten Personen machen sich aktiv *Sorgen um die Natur (U1)*. Diese Sorgen werden weiter aufgeteilt in *Sorgen um Naturzerstörung (U1.1)* sowie *Sorgen um künftige Generationen (U1.2)*. Zuletzt werden die Unterkategorie *Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur (U2)* und *Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur (U3)* gebildet.

Im Rahmen dieser Hauptkategorie wird deutlich, dass die Natur nicht nur eine persönliche Bedeutung für die befragten Personen hat, indem - wie beschrieben - Freizeitaktivitäten in der Natur zum eigenen Vergnügen nachgegangen wird, sondern auch eine globale. Die Notwendigkeit, die Natur für künftige Generationen zu erhalten, wird erkannt und es wird befürchtet, dass aktuelle Entwicklungen sich negativ auf die Zukunft nachfolgender Generationen auswirken können. Die Wichtigkeit, die Natur zu schützen und zu erhalten wird deutlich: „*Es ist mir auch sehr wichtig, dass die Natur erhalten wird, das sowohl Pflanzen wie auch Tieren*“ (Fall C, S. 2, Z. 35-37).

Sorgen um Naturzerstörung (U1.1)

Die Studienteilnehmer*innen scheinen sich darüber im Klaren zu sein, dass der Mensch maßgeblich dazu beiträgt, dass die Natur zerstört wird. Darüber werden sich aktiv Sorgen gemacht und es wird betont, dass die Zerstörung der Natur weitreichende und schwerwiegende Konsequenzen haben wird: „*Natürlich, wenn die Natur zerstört wird, hat des verheerende Folgen für die Menschheit*“ (Fall C, S. 3, Z. 53-54).

Auch wird darauf gehofft, dass das Schlimmste noch verhindert werden kann und die Natur geschützt wird: „*Ich hoffe, dass wir einen ein Schutz bekommen, dass diese Erde nicht ruiniert wird*“ (Fall A, S. 5, Z. 103-104). Es sei angemerkt, dass sich diese Sorgen erst im Alter entwickelt haben, und früher noch nicht so über die Natur nachgedacht wurde. Die entsprechenden Passagen können somit auch noch der Unterkategorie *Sorgen um Naturzerstörung (U1.1)* zugeordnet werden: „*Ja leider eher mit Angst verbunden*“ (Fall A, S. 4, Z. 76).

Die Sorge um die Naturzerstörung kann auch als Handlungsmotivation, sich für die Natur einzusetzen, gesehen werden. So wird sich aktiv mit der natürlichen Umwelt und globalen Problemen auseinandergesetzt, indem sich beispielsweise in Naturschutzvereinen engagiert wird: *„I bin Mitglied im Bund Naturschutz“* (Fall C, S. 2, Z. 37).

Sorgen um künftige Generationen (U1.2)

Auch wenn die Befragten wissen, dass sie aufgrund ihres Alters von den künftigen Konsequenzen der Umweltzerstörung nicht betroffen sein werden, machen sie sich Sorgen und haben Ängste in Bezug auf die Zukunft. Diese beziehen sich sowohl auf die jüngeren Generationen allgemein, als auch auf die eigenen Enkelkinder. Es wird zudem negativ in die Zukunft geblickt und die Folgen der Umweltzerstörung werden als tiefgreifend eingeschätzt: *„Das ist äh schlimm wenn wir die kaputt machen, das ist schon also weil ich werde es nicht mehr erleben, da ist noch genug, ja aber meine Enkelkinder, für die hab' ich schon Angst, ja dass die Natur äh zerstört wird, ja die Natur ohne Natur, das wär' schrecklich“* (Fall A, S. 2, Z. 30-33).

Die befragten Personen sind in der aktuellen Lebensphase bereit, vom Leben Abschied zu nehmen, denn sie konnten die Natur in vollen Zügen genießen, trotzdem belasten sie die Sorgen um die nachfolgenden Generationen emotional: *„Andererseits sag ich mir, ich hab so schön gelebt, ich hab so Schönes gesehen und hab des alles gespeichert und ich kann scho' Abschied nehmen, aber die Nachkommen“* (Fall A, S. 4, Z. 83-85). So werden Ängste, Sorgen und bedrückende Gefühle in Hinblick auf die Zerstörung der Natur geäußert. Dabei geht es nicht primär um Glücksgefühle in der Natur, die nicht mehr erlebt werden können, sondern um grundlegende, für das menschliche Leben unabdingbare Ressourcen der Natur, wie das Wasser. Somit wird erneut deutlich, dass sich die befragten Personen über die Wichtigkeit der Natur für das menschliche Leben bewusst sind. Durch tägliches Zeitungslesen wird sich mit den aktuellen Geschehnissen in der Welt auseinandergesetzt. Es wird erkannt, dass die Ressourcen der natürlichen Umwelt begrenzt sind: *„[...] des ist für mich wirklich sehr bedrückend, ähm ich les' jeden Tag die Zeitung, dass äh die unsere Urwälder und und in Südamerika, alles verbotenerweise abgeholzt wird, die Natur zerstört wird und ich hab wirklich Angst um die Natur, auch um unser Wasser äh und äh dass das alles kaputt geht“* (Fall A, S. 4, Z. 78-83). Die Tatsache, dass die

Befragten die Natur für künftige Generationen bewahren und erhalten wollen, deutet auf eine generationenübergreifende Sichtweise hin.

Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur (U2)

In dieser Unterkategorie bildet sich das Verständnis der befragten Personen über die lebensnotwendigen Auswirkungen der Natur auf das menschliche Leben ab. So wird erkannt, dass der Mensch abhängig von der natürlichen Umwelt ist. Die Abhängigkeit äußert sich darin, dass der Mensch ohne frische Luft und Wasser nicht leben kann. Auch die Einflüsse der Natur auf wirtschaftliche Vorgänge im Leben der Menschen wird hier thematisiert. Es wird deutlich, wie wichtig der Erhalt der natürlichen Ressourcen für den Menschen ist. Die Tatsache, dass die Natur Grundlage für das menschliche Leben ist, wird betont.

„Und bin auch der Meinung, dass die Natur für das menschliche Leben eine sehr große Bedeutung hat, also sowohl wirtschaftlich, wie für die Erholung der Menschen und auch für die ähm, sagen wir mal, für die Gefühlswelt der Menschen“ (Fall C, S. 2, Z. 39-43); „Unsere ganze Ernährung basiert auf der Natur“ (Fall C, S. 3, Z. 64-65); „Ressourcen der Natur, werden ja vielfach ähm in vieler Weise genutzt, also Öl, Gas, Wasser, Luft, alles eigentlich“ (Fall C, S. 4, Z. 72-73); „Die die Natur hat ‘nen enormen Einfluss auf das Leben, ich mein‘ des Wetter [...] das Klima ich mein‘, auch der der Verkehr geht über die Meere, über Flüsse und also die die die ähm die Natur hat auf alle eigentlich, praktisch alle wirtschaftlichen, ähm Vorgänge ein einen starken Einfluss“ (Fall C, S. 3, Z. 65-69).

Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur (U3)

Die Studienteilnehmer*innen wissen, dass der Mensch zu einem großen Teil zur Zerstörung der Umwelt beiträgt. Hierüber wird Bedauern geäußert und das Verhalten der Menschen im Umgang mit der Natur wird kritisiert. Dabei wird die Ansicht vertreten, dass die moderne Gesellschaft ausbeuterisch ist und die Ressourcen der Natur zu stark in Anspruch genommen werden. Hier werden von den Befragten diverse Themen und Menschengruppen angesprochen. So wird der Mangel an Biobauern erwähnt, sowie die stetig steigende Verbauung der natürlichen Umwelt: *„Ja zum Beispiel jetzt ganz neu, dass die Bauern alle ihre Äcker verkaufen und alles wird verbaut“ (Fall A, S. 4, Z. 87-88); „[ich] bin sehr gegen die zunehmende Verpfasterung der Natur, gegen [...] touristische Bauvorhaben in der Natur“ (Fall C, S. 2, Z. 37-43).*

Auch wird der Mensch als einziges Lebewesen gesehen, welches aktiv Schaden in der Natur auslöst und auf eine negative Art und Weise in die Abläufe der Natur eingreift: *„Sorge um, ja nicht so sehr um den Wald und die äh ja wie soll ich das sagen, um die um die Welt insgesamt und ich komme immer wieder zu dem Gedanken, die Natur wäre eigentlich, die Welt wäre eigentlich ganz schön, wenn nicht der Mensch, als einziges störendes Element, da viel kaputt machen würde“* (Fall B, S. 3, Z. 53-57).

Die Auswirkungen der technologischen Eingriffe des Menschen in die Natur wird als Bedrohung wahrgenommen. In diesem Zusammenhang wird die Natur abermals als Wunder bezeichnet, weswegen hier auch eine Zuordnung zur Unterkategorie *Natur als Wunder* (S1) getroffen werden kann: *„Der Mensch mit seiner Technik ist schon furchterregend, diese Eingriffe in das Werk, in das Wunder der Natur, da wird halt auch bestimmt vieles irritiert und wenn nicht sogar zerstört [...] und das macht einem das Herz schwer“* (Fall E, S. 9, Z. 217-220). Ferner werden Investitionen in die Weltraumforschung bemängelt und Bedenken hinsichtlich der Anstrengungen der Menschen, andere Planeten aufsuchen zu wollen, geäußert: *„Dass [...] in der Menschheit so eine Gier entsteht, dann da sich doch breit zu machen und einen, auf einen anderen Planeten aufzusuchen, das ist schon unglaublich“* (Fall E, S. 10, Z. 227-229).

Auch werden Wünsche geäußert, wie der Mensch sich stattdessen der Natur gegenüber verhalten sollte. In der Gesellschaft sollte ein erhöhtes Interesse sowie eine aktivere Auseinandersetzung mit der Natur gefördert werden: *„Vielleicht dass ich mir wünschen würde, dass sich mehr Menschen für die Natur interessieren und die Natur intensiver betrachten“* (Fall C, S. 5, Z. 116-117). Personen gegenüber, die sich für den Erhalt der Natur einsetzten und sich dieser gegenüber nicht ausbeuterisch verhalten, wird Dankbarkeit geäußert: *„Ja ich bin schon dankbar um alle jungen Menschen auch, die sich für Natur irgendwo interessieren ja und also auch nicht nur wie beute ich sie aus, sondern wie wie ich erhalte ich sie?“* (Fall A, S. 5, Z. 114-116).

Natur als Inspirationsquelle (Q)

Die letzte der sieben Hauptkategorien stellt die *Natur als Inspirationsquelle* dar. Hier wird ersichtlich, dass die befragten Personen durch die Natur angeregt und inspiriert werden. Die Inspiration bezieht sich zum einen auf die *Auseinandersetzung mit existenziellen Themen* (Q1) sowie auf die *Inspiration für Kunst* (Q2).

Auseinandersetzung mit existenziellen Themen (Q1)

Erstere der genannten Unterkategorien beinhaltet, wie die Befragten durch die Auseinandersetzung mit der Natur dazu angeregt werden, über die Entstehungsgeschichte sowie den Sinn der Menschheit nachzudenken. Indem die Vorgänge der Natur und das Zusammenspiel der Tiere beobachtet wird, fragen sie sich, wie die Natur entstanden ist und auch, was der Sinn dahinter ist: „[...]Da wundert man sich oder wundert man sich wie das überhaupt geht, weißt', dass die Tiere, auch die Kleinen, sowas können, oder die Wildtiere, die Rehe, die Hirsche, die Wildschweine, wie toll sie das können, sich gut zu erhalten, zu ernähren, und so weiter, wie das die Natur eingerichtet hat, oder wer auch immer, das ist halt eine philosophische Frage“ (Fall B, S. 4, Z. 90-95); „Und dann eben kommen dann immer die Fragen und Gedanken, wie das alles wohl entstanden sein mag“ (Fall E, S. 3, Z. 45-46).

Nicht nur die Natur und ihre Eigenschaften werfen für die Befragten existenzielle Fragen auf. Es wird auch festgestellt, dass manche Menschen, wie die eigenen Enkelkinder, besonders interessiert an der Natur sind und es werden Fragen nach der Entstehung dieses Interesses gestellt:

„Und man stellt auch Fragen, wie es entstanden ist, dass er eben besonders interessiert ist und dann eben auch so kleine Sachen findet, was andere Kinder halt gar nicht sehen oder sich gar nicht so interessieren und das ist auch 'ne besondere Beobachtung“ (Fall E, S. 8, Z. 184-187). In unmittelbarem Zusammenhang mit diesen Themen steht auch die spirituelle Bedeutung, die die Natur für die befragten Personen hat, welche schon in der Hauptkategorie S dargestellt wurde. Die Natur wird als Wunder wahrgenommen und auch göttliche Themen stehen hier im Vordergrund. Bei dem Nachdenken über die Entstehung der Natur und der Menschheit, denken die Befragten abermals über Gott als Schöpfer der Welt nach und beschreiben die Natur als Wunder: „Und natürlich, entstehen da auch viele Fragen, und und wie wie des alles sein kann, dieses große Wunder, die Geschehnisse“ (Fall E, S. 3, Z. 105-106).

Hier wird die inhaltliche Nähe dieser beiden Hauptkategorien deutlich, weswegen sich Passagen teilweise beiden Hauptkategorien zuordnen lassen. Es fällt auf, dass das Nachdenken über Gott einzig und allein durch die Natur ausgelöst wird, und diese somit eine spirituelle Bedeutung für die Studienteilnehmer*innen hat, die unabhängig vom eigenen Glauben ist. So

werden bewusst Zweifel über Gott geäußert, trotzdem regt die Natur die Auseinandersetzung mit solchen Themen an: *„Ja da kommt man dann auf Gott und so, wobei man da auch immer wieder zweifelt, oder ich vielleicht andere Menschen auch, was ist des? Wer ist des? Warum hat er des gemacht?“* (Fall B, S. 5, Z. 97-99).

Natur als Inspiration für Kunst (Q2)

Auch wenn die Studienteilnehmer*innen selbst nicht künstlerisch tätig sind, wird angemerkt, welchen großen Einfluss die Natur beispielsweise für die Malerei hat und dass viele Künstler*innen die Natur und ihre Vorgänge als Inspiration für ihre Gemälde verwenden: *„Zum Beispiel Wolken, Wolkenbilder sind auch sowas faszinierendes, was man da alles in den Wolken sehen kann, das ist großartig und da haben ja auch die Künstler viel daraus geschöpft [...], in der Malerei gerade“* (Fall E, S. 5, Z. 117-120).

Es wird hier erkennbar, dass ein Verständnis für die Bedeutung der Natur über die eigenen Interessen hinaus herrscht. Der Hinweis auf den weitreichenden Einfluss, den die Natur auf die Kunst der Menschen hat, macht die globale Bedeutung der Natur deutlich.

Diskussion

Es folgt die zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse sowie die Einordnung dieser in den aktuellen Forschungsstand. Zudem werden die Limitationen der Studie dargestellt und Implikationen für weitere Forschungsunternehmungen gegeben.

Zusammenfassung

Nachfolgend werden die Fragestellung sowie die entsprechenden Ergebnisse zusammengefasst und präsentiert.

Die vorliegende Studie wollte in Erfahrung bringen, welche Bedeutung die Natur im Alltag hochaltriger Personen hat, ob und wie sich diese Bedeutung in der Lebensspanne geändert hat und was die natürliche Umwelt in Personen im hohen Alter auslöst. Bei der Untersuchung der Rolle, die die Natur für Personen im hohen Alter spielt, haben sich insgesamt sieben Themenbereiche als bedeutungstragend ergeben: Natur und Wohlbefinden, Natur und Alltag, Wertschätzung der Natur, Reflexion der Rolle der Natur in der Lebensspanne, Spirituelle Verbindung mit der Natur, Umweltbewusstsein und Naturschutz und Natur als Inspirationsquelle. Es folgt eine Darstellung nach Hauptkategorien.

Als ein Grund dafür, sich mit der Natur zu verbinden, werden von hochaltrigen Personen das Empfinden positiver Gefühle genannt. Somit hat die Natur in Bezug auf das Wohlbefinden hochaltriger Menschen eine Bedeutung. Ferner wird die Natur hier als Quelle von Glücksgefühlen, Befriedigung und Erholung gesehen. Außerdem wird die Natur als Sinn des Lebens bezeichnet, ohne die das eigene Leben nicht vorstellbar wäre.

Die natürliche Umgebung spielt auch bei der Gestaltung des Alltags eine wesentliche Rolle. So wird ein Großteil des Alltags in unmittelbarem Kontakt mit der Natur verbracht. Dabei widmen sich hochaltrige Personen diversen Freizeitaktivitäten, wie dem Spaziergehen im Wald, verbringen Zeit mit der Pflege und Gestaltung ihres Gartens und leben bewusst in der Nähe der Natur. So stellt das Aufhalten und in Stand halten des eigenen Gartens eine Hauptbeschäftigung dar. Somit kann darauf geschlossen werden, dass die Natur durchaus Struktur im Alltag hochaltriger Personen schafft. Bei konkreter Untersuchung dieser spezifischen Fragestellung, könnte man hier noch einen vertieften Einblick gewinnen.

Hochaltrige Personen schätzen die natürliche Umwelt und bewundern diese. Diese Wertschätzung drücken sie durch Dankbarkeit für die Möglichkeit aus, im Alltag mit der Natur in Kontakt zu treten, ein Leben in Naturnähe zu führen sowie für Erinnerungen, die sie durch die Natur erleben konnten. Zur Wertschätzung der Natur gehört auch die Betonung der Wichtigkeit, mit der Natur in Kontakt treten zu können.

Auch geht aus der Befragung hervor, dass der Übergang in das hohe Lebensalter mit Veränderungen in Bezug auf die Natur einhergeht. Die Rolle der Natur wird in der Lebensspanne reflektiert. Im Hinblick auf den Kontakt zur Natur lassen sich altersbedingte körperliche Einschränkungen feststellen. Es wird Bedauern darüber geäußert, dass die Möglichkeit sich mit der Natur zu verbinden, wie zum Beispiel an Bergwanderungen teilzunehmen, eingeschränkt ist. Auch nehmen Personen im hohen Alter gefühlsmäßige Veränderungen der natürlichen Umwelt betreffend wahr. So wird der Natur in dieser Lebensphase eine erhöhte Dankbarkeit entgegen gebracht und das Wahrnehmen der Natur wird als achtsamer und intensiver beschrieben. Außerdem wird im hohen Alter vermehrt über die Rolle der Natur nachgedacht. Das eigene Verhalten in Bezug auf die Natur über die Lebensspanne hinweg wird dabei kritisch reflektiert. Hochaltrige Menschen weisen dabei auf einen erhöhten Stellenwert der Natur in der Phase des

hohen Alters hin. Hier wird deutlich, dass Menschen im hohen Alter die Natur als besonders wichtig und bedeutsam empfinden. Allerdings zeigt sich auch, dass über die gesamte Lebensphase hinweg eine Verbindung mit der Natur bestanden hat, und es wird von prägenden Erlebnissen in Verbindung mit dieser berichtet. Das gesamte Leben über herrschte ein persönliches Interesse für die natürliche Umwelt, und es kann sich auch beruflich mit dieser identifiziert werden. Es wird klar, dass die Natur nicht nur im hohen Alter als bedeutend erachtet wird. Auch werden die bereits erwähnten prägenden Naturerfahrungen als mögliche Gründe für den hohen Stellenwert der Natur im hohen Alter angegeben.

Als weiterer bedeutender Themenbereich zeichnet sich die Verbindung von Spiritualität und Natur im hohen Alter ab. Konkret empfinden hochaltrige Menschen hier die Präsenz des Göttlichen in der Natur. Diese göttliche Nähe wird von den Untersuchungspersonen auch unabhängig davon gespürt, ob diese sich als gläubig erachten oder nicht. Die Natur wird als Wunder gesehen sowie als Gottheit. Die Natur als Gottheit zu empfinden, entspricht dem pantheistischen Weltverständnis. Zudem werden Vorgänge in der Natur als persönliche Zeichen gewertet, weswegen unter hochaltrigen Personen auch von einer symbolischen Bedeutung der Natur ausgegangen werden kann.

Dass die Natur nicht nur eine persönliche Bedeutung hat lässt sich in der Hauptkategorie Umweltbewusstsein und Naturschutz erkennen, die hochaltrige Personen bei der Auseinandersetzung mit der natürlichen Umwelt als wichtig erachten. So machen sich Personen im hohen Alter Sorgen um die Zukunft der natürlichen Umwelt und des Planeten. Die von hochaltrigen Menschen genannten Ängste beziehen sich dabei auch auf künftige Generationen, und es ist ihnen ein Anliegen, die Natur für diese zu erhalten und zu achten. Es wird erkannt, dass der Mensch für die Zerstörung der Natur verantwortlich ist, und es herrscht eine kritische Haltung der modernen Gesellschaft und dem menschlichen Verhalten der Natur gegenüber. So soll der Mensch die Natur mehr achten, und die elementare Verbindung zwischen Natur und Mensch wird abermals betont. Indem auf die Ressourcen eingegangen wird, die dem Menschen Dank der Natur zur Verfügung stehen, wird deutlich, dass sich hochaltrige Personen darüber im Klaren sind, dass der Mensch abhängig von der Natur ist. In diesem Zusammenhang besteht ein grundlegendes Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen allen Lebewesen in der Natur.

Dabei werden nicht nur die natürlichen Ressourcen, sondern auch die Abhängigkeit des Menschen von der Wetterlage oder dem Mond hervorgehoben. Wenn Personen hohen Alters den Menschen als integralen Bestandteil der Natur bezeichnen, wird offensichtlich, als wie bedeutend die Bindung des Menschen zur natürlichen Umwelt erachtet wird.

Gerade im Zusammenhang mit den Themen Gott und Spiritualität ergeben sich auch Fragen zur Entstehungsgeschichte des Menschen und der natürlichen Umwelt. Die enge Verknüpfung und teilweise Überlappung der Kategorien wird hier offenkundig. Die Natur als Inspirationsquelle für solche existenziellen Fragen ergab sich im Laufe der Analyse als eigenes Thema. Auch unterstreichen hochaltrige Personen die Relevanz der Natur für Künstler*innen, da diese ebenfalls Inspiration aus der natürlichen Umwelt schöpfen. Hier manifestiert sich auch eine globale Bedeutung der Natur, auf die hochaltrige Menschen hinweisen.

Einordnung in die Literatur

Im Folgenden sollen die Ergebnisse, welche mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) gewonnen werden konnten, in den aktuellen Stand der Forschung eingeordnet werden.

Das Thema Wohlbefinden bildet sich als eigenständige Kategorie in der vorliegenden Studie heraus. Hier wird die Natur als Erholungsmöglichkeit, Quelle von Befriedigung und Glücksgefühlen genannt, welche alle zum Wohlbefinden der Teilnehmenden beitragen. Diese Effekte des Wohlbefindens betreffend finden auch Eingang in bereits bestehender Forschungsliteratur. Reynolds (2016) untersuchte die Nutzung von Gärten bei älteren Personen, die in Pflegeeinrichtungen lebten. Allein die Natur erblicken zu können, beschrieben die Studienteilnehmer*innen als wesentlich für ihr Wohlbefinden. So wird die Natur in der Studie von Freeman et al. (2019) als Quelle von Vergnügen beschrieben. Auch die Aussagen, die sich in der vorliegenden Studie darauf beziehen, dass die eigene Verbindung zur Natur als schön bezeichnet wird, wurden der Kategorie *Natur und Wohlbefinden* zugeordnet. Dies steht im Einklang mit den Ergebnissen von Jonsén et al. (2014): Die Natur stellte sich hier als Quelle von Schönheit, Glücksgefühlen und Freude heraus. Auch hat die Natur einen positiven Effekt auf das subjektive Wohlbefinden sowie das Stressempfinden von Versuchspersonen (Bratman et al., 2021; Neale et al., 2021; Shuda et al., 2020). Shuda et al. (2020) konnten einen umgekehrten

Zusammenhang zwischen verschiedenen physiologischen Stressmarkern und Naturerfahrungen aufzeigen und die Naturexposition schien sich positiv auf den subjektiv empfundenen Stress der Teilnehmenden auszuwirken. Auch in der hier vorliegenden Studie wird von Teilnehmenden darauf hingewiesen, dass Naturaufenthalte dazu beitragen sich zu erholen und Stress hinter sich zu lassen. In der vorliegenden Studie zeigt sich auch, dass die Natur als Sinn des Lebens gesehen wird. Dies steht im Einklang mit Forschungsergebnissen, die auf eine signifikante Korrelation zwischen Naturverbundenheit und dem Empfinden von einem hohen Lebenssinn hinweisen (Yang et al., 2022; Nisbet et al., 2011; Howell et al., 2012). Die eigene Beziehung zur Natur zu pflegen oder sich mit der Natur zu verbinden kann ein elementarer Bestandteil des Lebenssinns sein (Howell et al., 2012). Bei der qualitativen Befragung hochaltriger Männer, welche in ländlichen Gebieten Schwedens lebten, stellte sich ebenso heraus, dass diese durch die Natur Freude und Sinn im Leben fanden. Genau wie in der vorliegenden Untersuchung, half die Natur auch dabei mit der Einsamkeit im hohen Alter umzugehen (Ness et al., 2014).

Bei der Untersuchung der Nutzung von Gärten bei hochaltrigen Personen, die in Pflegeeinrichtungen lebten, beeinflusste bei der Hälfte der befragten Personen der Zugang zur Natur die Wahl der Pflegeeinrichtung, in der sie lebten (Reynolds 2016). So wird auch hier deutlich, dass die Integration der Natur in den Alltag von Personen wichtig ist. Diese Ergebnisse spiegeln sich in der vorliegenden Studie in der zweiten Hauptkategorie *Natur und Alltag* wider. Indem hier ein besonderer Einblick in die Lebenswelt der Befragten Personen gegeben wird, trägt die Studie zu einem tieferen Verständnis der alltäglichen Interaktion zwischen Menschen im hohen Alter und der Natur bei, und erweitert die bestehende Forschungslandschaft. Themen wie Gartenarbeit, die Gestaltung der Freizeit und das Leben in Naturnähe, werden hier relevant. Der Alltag wird nach den Aktivitäten an der Natur ausgerichtet, und besonders im eigenen Garten wird viel Zeit verbracht. Auch die Studienteilnehmer*innen bei Freeman et al. (2019) äußerten das Bedürfnis, zu pflegen und bewerteten es demnach als positiv, sich um kleine Gärten, Pflanzen und Beete kümmern zu können.

Die Studienteilnehmer*innen der vorliegenden Studie bringen der Natur Wertschätzung entgegen. Diese äußert sich in Form von Dankbarkeit und Bewunderung. Auch besteht für Menschen im hohen Alter die Wichtigkeit, sich mit der Natur im Alltag verbinden zu können und

es wird geäußert, dass das eigene Leben sonst kaum vorstellbar wäre. Auch Freeman et al. (2019), sowie Reynolds (2016) fanden heraus, dass ältere Menschen den Zugang zum Freien genießen und ihm einen hohen Stellenwert beimessen (Freeman et al., 2019; Reynolds, 2016). Die Dankbarkeit bezieht sich nicht nur auf den aktuellen Naturkontakt, sondern auch auf Erinnerungen, die in der Natur gemacht wurden. Auch die Befragten in der Studie von Freeman et al. (2019) geben an, dass positive Erfahrungen in der Natur im Laufe ihres Lebens Erinnerungen darstellen, die ihnen im Umgang mit ihren aktuellen Einschränkungen im Alltag helfen.

Die Gedanken, Gefühle und Bewertungen die hochaltrige Personen in der vorliegenden Studie in Bezug auf die Natur und den Alterungsprozess äußern, werden unter der Kategorie *Reflexion der Natur in der Lebensspanne* zusammengefasst. Dass der Altersprozess starke Auswirkungen auf die Art und Weise hat, wie ältere Menschen die Natur im hohen Alter nutzen, wurde ebenfalls bereits von Freeman et al. (2019) dargelegt. Diese Studie fokussiert die körperlichen Einschränkungen im Alter und wie sich diese auf den Kontakt zur Natur auswirken. Solche Einschränkungen, und eine damit einhergehende, reduzierte Ausführung bestimmter Freizeitaktivitäten in der Natur, berichten auch die hier befragten Personen. Die vorliegende Studie zeichnet sich dadurch aus, auch andere Veränderungen in Bezug auf die Natur im Alter zu beleuchten. Die Natur wird im hohen Alter teilweise als wichtiger und bedeutsamer bewertet, als dies in anderen Lebensphasen der Fall war. Jedoch gab es solche Veränderungen nicht bei allen Personen. Dies könnte, wie bereits dargelegt, an der besonderen beruflichen Identifikation mit der Natur liegen, die bei manchen Teilnehmenden vorliegt. Auch betonen die Studienteilnehmer*innen, im hohen Alter vermehrt über die Natur nachzudenken, diese intensiver zu erleben und auch das eigene Verhalten zu reflektieren. Laut Carman (2011) haben Menschen in unterschiedlichen Maßen eine lebenslange Verbindung zur Natur. Auch dies spiegelt sich in den hier vorliegenden Studienergebnissen wider. Hochaltrige Personen beschreiben, sich ein Leben lang mit der Natur verbunden zu haben und sprechen prägende Erlebnisse an, die auch in der aktuellen Lebensphase eine Rolle zu spielen scheinen. So weisen Freeman et al. (2019) auf die Wichtigkeit hin, bereits in der Kindheit und im Erwachsenenalter sinnvolle Erfahrungen in der Natur zu machen, da diese im späteren Leben positive und

einprägsame Bezugspunkte darstellen können. Menschen im hohen Alter stellen in dieser Untersuchung auch die Überlegung auf, dass einprägsame Kindheitserfahrungen mit und in der Natur sich darauf auswirken, wie die Natur aktuell im Alltag erlebt wird und wie dieser gegenübergetreten wird. Dies steht im Einklang mit den Forschungsergebnissen von Colley et al. (2019): Die Ergebnisse ihrer qualitativen Untersuchung legen nahe, dass Kindheitserfahrungen eine entscheidende Bedeutung für die Interaktion mit der Natur und die Beteiligung an Freizeitaktivitäten im Freien während des ganzen Lebensverlaufs haben.

Sich mit der Natur verbunden zu fühlen, hat oftmals eine spirituelle Dimension (Hennigen, 2010). Die Natur wird in der hier präsentierten Studie als Wunder gesehen und die Präsenz von etwas Göttlichen wird im Kontakt mit der Natur gespürt. Die Zusammenhänge von Lebenssinn, Naturverbundenheit und Wohlbefinden finden Eingang in die aktuelle Forschungslandschaft (Howell et al., 2012). Shiota et al. (2007) fragten die Untersuchungsteilnehmenden ihrer Studie nach deren Empfindungen während Aufenthalt in der Natur. Diese führten an, die Anwesenheit von etwas Größerem als sich selbst wahrgenommen zu haben. Diese Befunde deuten darauf hin, dass Spiritualität und Naturverbundenheit miteinander korrelieren und es besteht die Möglichkeit, dass diese gemeinsam das Wohlbefinden und den Lebenssinn von Personen vorhersagen können (Shiota et al., 2007). Als essenziell für religiöse Erfahrungen wird das transzendente Gefühl der Ehrfurcht genannt. So soll die Natur eine der häufigsten Auslöser für dieses Gefühl darstellen (Keltner & Haidt, 2003).

Die Kategorie Umweltbewusstsein und Naturschutz spiegelt wider, dass sich hochaltrige bewusst sind, welche globale Bedeutung die Natur für alle Menschen hat. Die Abhängigkeit des Menschen von der Natur wird dabei betont. In aktuellen Studien wird unter hochaltrigen Personen die Tendenz beobachtet, ihr eigenes Leben vermehrt nach ihren Werten, insbesondere auch Umweltwerten, auszurichten (Freeman et al., 2019; Carman, 2011).

Es werden auch Sorgen um die Zerstörung der Natur sowie um künftige Generationen geäußert. Hier kommen erstmalig negative Gedanken und Gefühle die Natur betreffend auf. Zwar werden Sorge und Ängste durch Gedanken an die Natur ausgelöst, jedoch geht es hierbei darum, dass hochaltrige Menschen sich wünschen, dass die positiven Auswirkungen der Natur

erhalten bleiben. Demnach ist die hier vorliegende Studie im Einklang mit der aktuellen Forschungslandschaft, welche auf durchwegs positive Effekte die Natur betreffend hinweist (Freeman et al., 2019; Jiménez et al., 2021; Shuda et al., 2020; Grassini, 2022; Transgrud et al., 2020; Hennigan, 2010).

Limitationen

Als klare Limitation der Studie muss die begrenzte Anzahl an Teilnehmenden angemerkt werden. In Anbetracht des Bearbeitungszeitraums, konnten lediglich acht Interviews durchgeführt werden. Insgesamt fanden sieben Interviews Eingang in die Analyse und dementsprechend konnte dem Anspruch der theoretischen Sättigung nicht gerecht werden. Aus ökonomischen Gründen wurde ein Interview weniger als geplant ausgewertet. Da dieses jedoch keine neuen Erkenntnisse für die Beantwortung der Forschungsfrage gebracht hätte, konnte es aus der Analyse ausgeschlossen werden. Durch die ungerade Anzahl an ausgewerteten Interviews konnte die Gleichverteilung der Geschlechter auch nicht erfüllt werden.

Die Interviews, welche in dieser Studie durchgeführt wurden, zeichnen sich jedoch dadurch aus, dass sie den Alltag von hochaltrigen Personen realitätsnah wiedergeben, da ein vertrautes Untersuchungssetting geschaffen werden konnte.

Als weitere Limitation ist die Homogenität der Stichprobe zu nennen. Auch wenn darauf geachtet wurde, dass sich die Teilnehmenden untereinander nicht kannten, erscheint der Alltag der Untersuchungseinheiten in Bezug auf die Natur in gewisser Weise ähnlich zu sein. So verfügten alle Personen über einen eigenen Garten, welchem im Laufe der Gespräche ein hoher Stellenwert zugemessen wurde. Auch fällt auf, dass alle Befragten nicht in städtischen Gebieten lebten, sondern in ländlicheren Gebieten mit einem erleichterten Zugang zu Grünflächen, Seen sowie Wäldern. Nicht alle Personen hohen Alters leben so naturnah, weswegen die Aussagen nicht generalisiert werden können. Allerdings wird die Dankbarkeit für den naturnahen Wohnort explizit in den Interviews erwähnt und bildet sich auch im Rahmen der Auswertung als eigene Kategorie ab. So scheinen sich die Untersuchungseinheiten auch selbst über diese besonderen Lebensumstände bewusst zu sein. Eine weitere Besonderheit der Stichprobe ergibt sich aus dem Umstand, dass einige Teilnehmer*innen einen Beruf, welcher in Verbindung mit der Natur steht, ausübten. Dadurch bildete sich die Kategorie *Berufliche Identifikation und*

persönliches Interesse für die Natur (R2.2). Ferner wurden hier eine Botanikerin, ein Förster und ein Physiker befragt. Es ist davon auszugehen, dass diese Personen in besonderer Weise eine Verbindung mit der Natur haben, was sich in der Bildung dieser spezifischen Unterkategorie widerspiegelt. Auch ist zu beachten, dass sich bei den Studienteilnehmer*innen um Personen handelt, die im Vergleich zu anderen hochaltrigen Personen von wenigen körperlichen oder geistigen Einschränkungen betroffen waren. Dies wurde zum Teil zuvor von der Forschenden als Einschlusskriterium festgelegt: Die Stichprobe sollte sich aus Studienteilnehmer*innen zusammensetzen, die mental in der Lage sind, an der Studie teilzunehmen. In Bezug auf die körperliche Fitness der befragten Personen gab es keine Einschränkungen. Die hier befragten Personen wiesen zwar auf körperliche Einschränkungen hin, welche ihren Kontakt zur Natur in der aktuellen Lebensphase einschränken, jedoch erwies sich keine der Studienteilnehmer*innen als körperlich krank und somit nicht mehr in der Lage, mit der Natur in Kontakt zu treten. Die Phase des hohen Alters ist oftmals geprägt von chronischen Krankheiten, wie Diabetes, oder Demenz. Auch das Risiko eines Schlaganfalls nimmt mit dem Eintritt in das hohe Alter zu (Suzman et al., 2015). Demnach könnte es für künftige Forschungen relevant sein auch Personen zu befragen, die an körperlichen Erkrankungen leiden, welche oftmals im hohen Alter auftreten.

Wie bereits beschrieben, erweist sich die Operationalisierung des Begriffs Bedeutung als schwierig. Die Bedeutung der Natur stellt für jede Person etwas anderes dar und durch den offenen Charakter der Studie, wurde dieser Umstand berücksichtigt. Insgesamt gelang es durch die offene Herangehensweise und Formulierung der Leitfragen des Leitfadens, zahlreiche verschiedene Themenbereiche anzusprechen und die Forschungsfrage hinreichend zu beantworten. Allerdings musste hier auf Seiten der Interviewerin vermehrt darauf geachtet werden, auf alle relevanten Themenbereiche, die die Interviewteilnehmer*innen ansprachen einzugehen. Hier hätte das Thema *Erinnerungen an der Natur* noch stärker in Betracht genommen werden können. Menschen im hohen Alter darauf hin, dass an der Natur gemachte Erinnerungen für sie sehr wichtig sind und sie gerne und oftmals auf diese zurückblicken. Auf welche Weise dies konkret im Alltag hochaltriger Menschen geschieht, kann durch die vorliegende Untersuchung nicht beantwortet werden. Hier könnte in künftigen Studien genauer

beleuchtet werden, inwieweit Erinnerungen in Verbindung mit der Natur eine Rolle im Leben hochaltriger Menschen spielen.

Auch wäre angebracht gewesen, keine Fragen zu stellen, die mit einer Bejahung oder einer Verneinung beantwortet werden können, da dies in qualitativen Untersuchungen zu vermeiden ist. Allerdings wurde der Gesprächsfluss dadurch hier nicht gestört und es konnte ein natürliches Gespräch evoziert werden.

Implikationen

Wie bereits bei den Limitationen angemerkt, setzt sich die Stichprobe in der vorliegenden Querschnittstudie aus Personen zusammen, die viele Möglichkeiten haben, täglich Zeit in der Natur zu verbringen. Dies ergibt sich aus dem Besitz eines eigenen Gartens und dem Leben in Orten, die naturnah gelegen sind. Dieser erleichterte den umfassenden Zugang zu Natur und wird auch von den Untersuchungspersonen selbst als Privileg gesehen. In künftigen Studien wäre es interessant auch Personen in die Befragung einzubeziehen, die weniger Möglichkeiten haben, sich im Alltag mit der Natur zu verbinden. Wie gestaltet sich deren Alltag? Spielt die Natur hier eine ähnlich große Rolle? Wie werden eingeschränkte Möglichkeiten, Natur im Alltag zu erleben empfunden? Wird der Natur aus dem Umstand heraus, sie nicht so leicht erleben zu können, eine andere Bedeutung beigemessen?

Die hier präsentierten Ergebnisse können auch als Ausgangspunkt für andere interessante Forschungsunternehmungen gesehen werden: Auf Grundlage der hier gebildeten Kategorien bzw. Themenbereiche, die sich in Verbindung mit der Natur für hochaltrige Menschen als bedeutsam ergeben haben, könnte beispielsweise untersucht werden, ob es generationsübergreifende Unterschiede gibt. Die hier befragten Personen sind alle zwischen 1928 und 1942 geboren. Spielt es hier eine Rolle, dieser Generation anzugehören? Im Zuge der Digitalisierung kann es sein, dass später geborene Generationen andere oder weniger Naturerfahrungen machen und sich dies wiederum im späteren Leben widerspiegelt. Ein Generationenvergleich mit einer jüngeren Kohorte könnte hier spannende Einblicke geben. So könnte die hier beschriebene Vorgehensweise anhand einer größeren Stichprobe repliziert werden und schließlich im Hinblick auf derartige Unterschiede ausgewertet werden.

Auch könnte ausgehend von den hier gebildeten Kategorien genauer untersucht werden, welche Aspekte und Themenbereiche am häufigsten vorkommen, und welchen eine geringere Bedeutung beigemessen wird. Als gewinnbringende Ergänzung könnten hier quantitative Verfahren zum Einsatz kommen, welche die mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) gewonnenen Ergebnisse auf Häufigkeiten hin untersuchen. Auch hier bedarf es einer größeren Stichprobe.

Auffallend bei den vorliegenden Ergebnissen ist auch die Rolle der sozialen Interaktion. Hochaltrige Personen präferieren es, ihren Empfindungen der Natur gegenüber allein nachzugehen. Auch der Erholungsaspekt, der in der vorliegenden Untersuchung beschrieben wird, beinhaltet es, sich allein an der Natur aufzuhalten und wieder mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten. In ihrer Untersuchung mit ebenfalls qualitativen Forschungsdesign, beleuchteten Jonsén et al. (2014), wodurch hochaltrige Menschen einen Sinn in ihrem Leben zu verspüren. Es stellte sich heraus, dass die Natur hier eine Quelle von Schönheit, Freude, Glück, Sehnsucht und Kontakt mit anderen Menschen darstellte. Auch bei Colley et al. (2017) wurden Freizeitaktivitäten an der Natur im hohen Alter eher im Hinblick auf die Veränderungen in den sozialen Beziehungen diskutiert. Zudem merken Freeman et al. (2019) an, dass für viele Personen hohen Alters soziale Kontakte und Grünflächen miteinander verbunden sind. So wird darauf hingewiesen, dass der Zugang zu Grünflächen helfen kann, einer sozialen Isolation im hohen Alter entgegenzuwirken. Allerdings wird auch in den Ergebnissen der vorliegenden Studie deutlich, dass viele Erfahrungen in der Natur in der Vergangenheit gemeinsam mit Nahestehenden erlebt wurden. Es wäre für künftige Forschungen interessant, diese widersprüchlichen Ergebnisse genauer zu beleuchten und hier konkreter nach Kindheitserfahrungen in der Natur zu fragen.

Conclusio

Die Natur hat im hohen Alter also in vielerlei Hinsicht eine Bedeutung. Sie dient als Quelle von Wohlbefinden und Erholung und bietet hochaltrigen Menschen eine sinnstiftende und für sie erfüllende Möglichkeit der Freizeitbeschäftigung.

Der Alltag hochaltriger Menschen wird maßgeblich durch den Kontakt zur Natur geprägt. Die Verbindung zur Natur hat sich über die Lebensspanne hinweg entwickelt und hochaltrige

Menschen stellen die Überlegung auf, dass einprägsame Erfahrungen in der Vergangenheit zu ihrer jetzigen Einstellung der Natur gegenüber geführt haben. So wird die Natur im hohen Alter im Vergleich zu anderen Lebensphasen als noch wichtiger betrachtet. Außerdem wirken sich altersbedingte Veränderungen die Gesundheit und Beweglichkeit betreffend auf den Kontakt zur Natur aus. Ferner wird mehr über die Natur nachgedacht und diese zum Teil als wichtiger bewertet, als dies in anderen Lebensphasen der Fall war.

Wertschätzung der Natur gegenüber wird von den Studienteilnehmer*innen in Form von Bewunderung, Dankbarkeit und der Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur verbinden zu können, ausgedrückt.

Die Natur bietet zudem Raum für spirituelle Erfahrungen, unabhängig von der eigenen persönlichen Glaubensrichtung.

Neben der persönlichen Bedeutung der Natur, zu denen auch das Ausleben individuell spezifischer Interessen und Vorlieben gehören, weisen hochaltrige Personen auch auf die globale und weitreichende Bedeutung der Natur für das menschliche Leben hin. Hier sind Gedanken und Gefühle vorherrschend, die über das eigene Leben hinaus gehen und sich auf das Leben künftiger Generationen beziehen. Auch wird die Abhängigkeit des Menschen von der Natur sowie die inspirierenden Einflüsse der natürlichen Umwelt auf die Menschen erwähnt. Der Mensch wird als Bestandteil der Natur gesehen. Es zeigt sich, dass die natürliche Umwelt von hochaltrigen Menschen unter diversen Blickpunkten eine Rolle spielt und in unterschiedlicher Weise geschätzt wird. So umfasst die Bedeutung der Natur für hochaltrige Menschen nicht nur individuelle Interessen, sondern erstreckt sich über einen weitreichenden, gesamtgesellschaftlichen Kontext hinaus, indem sie das menschliche Leben in einer umfassenden Weise beeinflusst. Im Einklang mit bisherigen Forschungsunternehmungen, betont die hier dargestellte Studie, wie wichtig der Naturkontakt im Alltag ist. Darüber hinaus verdeutlicht die vorliegende Untersuchung, wie sehr die Natur den Alltag mitbestimmt, indem ein vertiefter Einblick in die Alltagswelt hochaltriger Personen geboten wird. So wird Gartenarbeit als eine der Hauptbeschäftigungen im Alltag genannt. Auch fällt auf, wieviel Dankbarkeit die Studienteilnehmer*innen der Natur gegenüber bringen und dass es im hohen Alter zu einem vertieften Nachdenken über die Natur kommt.

Literaturverzeichnis

- Andreas, S., Schulz, H., Volkert, J., Dehoust, M., Sehner, S., Suling, A., Austin, B., Canuto, A., Crawford, M., Da Ronch, C., Grassi, L., HersHKovitz, Y., Muñoz, M., Quirk, A., Rotenstein, O., Santos-Olmo, A. B., Shalev, A., Strehle, J., Weber, K., Härtner, M. (2016). Prevalence of mental disorders in elderly people: The European MentDis_ICF65 study. *British Journal of Psychiatry*, 210(2), 125-131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.180463>
- Bratman, G. N., Alvarez, H. A. O. & Gross, J. J. (2021). The affective benefits of nature exposure. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(8). <https://doi.org/10.1111/spc3.12630>
- Browning, M. H., Shipley, N. J., McAnirlin, O., Becker, D. A., Yu, C., Hartig, T. & Dzhambov, A. M. (2020). An actual natural setting improves mood better than its virtual counterpart: a Meta-Analysis of Experimental data. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02200>
- Carman, J. (2011). Elders' lifelong connection with the natural environment. *Educational Gerontology*, 37(6), 488–498. <https://doi.org/10.1080/03601277.2011.570203>
- Capaldi, C. A., Dopko, L. L. R. & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A Meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Castelo, N., White, K. M. & Goode, M. (2021). Nature promotes self-transcendence and prosocial behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 101639. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101639>
- Colley, K., Currie, M. & Irvine, K. N. (2019). Then and now: Examining older people's engagement in outdoor recreation across the life course. *Leisure Sciences*, 41(3), 186–202. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1349696>
- De Keijzer, C., Tonne, C., Sabia, S., Basagaña, X., Valentín, A., Singh-Manoux, A., Antó, J. M., Alonso, J., Nieuwenhuijsen, M., Sunyer, J. & Dadvand, P. (2019). Green and blue spaces and physical functioning in older adults: Longitudinal analyses of the Whitehall II Study. *Environment International*, 122, 346–356. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2018.11.046>

- Depledge, M. H., Stone, R. & Bird, W. (2011). Can natural and virtual environments be used to promote improved human health and wellbeing? *Environmental Science & Technology*, 45(11), 4660–4665. <https://doi.org/10.1021/es103907m>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037//0003066X.55.1.34>
- Dionigi, R. A. (2015). Stereotypes of aging: Their effects on the health of older adults. *Journal of Geriatrics (Hindawi)*, 2015, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2015/954027>
- Dortmans, A., Thölking, T. W. & Van Wijngaarden, E. (2022). Turning grey is not a black-and-white experience: A phenomenological study on the lived experience of old age among Dutch Franciscan friars. *Journal of Aging Studies*, 61, 101004. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101004>
- Elsadek, M., Shao, Y., & Liu, B. (2021). Benefits of Indirect Contact With Nature on the Psychophysiological Well-Being of Elderly People. *HERD*, 14(4), 227–241. <https://doi.org/10.1177/19375867211006654>
- Fischer, R. S., Norberg, A. & Lundman, B. (2008). Embracing opposites: meanings of growing old as narrated by people aged 85. *International Journal of Aging & Human Development*, 67(3), 259–271. <https://doi.org/10.2190/ag.67.3.d>
- Freeman, C., Waters, D. L., Batty, Y. & Van Heezik, Y. (2019). The impacts of ageing on connection to nature: the varied responses of older adults. *Health & Place*, 56, 24–33. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.01.010>
- Freund, A. M., Nikitin, J. & Ritter, J. O. (2009b). Psychological consequences of longevity. *Human Development*, 52(1), 1–37. <https://doi.org/10.1159/000189213>
- Gascón, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Rojas-Rueda, D., Plasència, A. & Nieuwenhuijsen, M. (2016). Residential Green Spaces and Mortality: A Systematic review. *Environment International*, 86, 60–67. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2015.10.013>
- Grassini, S. (2022). A Systematic Review and meta-analysis of nature walk as an intervention for anxiety and depression. *Journal of Clinical Medicine*, 11(6), 1731. <https://doi.org/10.3390/jcm11061731>

- Hartog, I. D., Scherer-Rath, M., Kruizinga, R., Netjes, J. E., Henriques, J. F. C., Nieuwkerk, P. T., Van Laarhoven, H. W. M. (2020). Narrative meaning making and integration: Toward a better understanding of the way falling ill influences quality of life. *Journal of Health Psychology*, 25(6), 738–754. <https://doi.org/10.1177/1359105317731823>
- Hennigan, K. (2010). Therapeutic potential of time in nature: Implications for body image in women. *Ecopsychology*, 2(3), 135–140. <https://doi.org/10.1089/eco.2010.0017>
- Hickman, M., Stokes, P., Gammon, S., Beard, C. & Inkster, A. (2016). Moments like diamonds in Space: savoring the ageing process through positive engagement with adventure sports. *Annals of leisure research*, 21(5), 612–630. <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1241151>
- Howell, A. J., Passmore, H. & Buro, K. (2012). Meaning in Nature: Meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1681–1696. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9403-x>
- Hupkens, S., Machielse, J., Goumans, M. & Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing Ethics*, 25(8), 973–991. <https://doi.org/10.1177/0969733016680122>
- Ingman, B. C. (2017). Bigger experiences and the meaning of adventure. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 17(4), 338–352. <https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1291356>
- Jiménez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E. & James, P. (2021). Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4790. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Jonsén, E., Norberg, A. & Lundman, B. (2014). Sense of meaning in life among the oldest old people living in a rural area in northern Sweden. *International Journal of Older People Nursing*, 10(3), 221–229. <https://doi.org/10.1111/opn.12077>
- Keltner, D. & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition & Emotion*, 17(2), 297–314. <https://doi.org/10.1080/026999303002297>

- King, L. A. & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 561–584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Kunzmann, U., Little, T. D. & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15(3), 511–526. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.3.511>
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung* (5. Aufl.). Basel: Beltz.
- Lindenberger, U. & Schäfer, S. E. (2008). Erwachsenenalter und Alter. In R. Oerter, & L. Montada (Hrsg.). *Entwicklungspsychologie* (S.366-409). Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Lindenberger, U., Smith, J., Mayer, K. U., & Baltes, P. B. (2010). *Die Berliner Altersstudie. Akademie Verlag eBooks.*
- Loeffler, T. A. (2019). Looking back, paddling forward: perspectives on outdoor expedition participation over the lifespan. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 19(2), 111–123. <https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1423234>
- Maderthaner, R. (1998). Wohlbefinden, Lebensqualität und Umwelt. *Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie: Postgraduale Aus- und Weiterbildung*. [https://homepage.univie.ac.at/Rainer.Maderthaner/Reprints/Wohlbefinden LQ Umwelt \(Kryspin\) Reprint.pdf](https://homepage.univie.ac.at/Rainer.Maderthaner/Reprints/Wohlbefinden%20LQ%20Umwelt%20(Kryspin)%20Reprint.pdf)
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (5. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. (11. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. (12. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Neale, C., Lopez, S. & Roe, J. (2021). Psychological restoration and the effect of people in nature and urban ccenes: A laboratory experiment. *Sustainability*, 13(11), 6464. <https://doi.org/10.3390/su13116464>
- Ness, T. M., Hellzén, O. & Enmarker, I. (2014). “Struggling for Independence”: the meaning of being an oldest old man in a rural area. Interpretation of oldest old men’s

- narrations. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1), 23088. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.23088>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Murphy, S. A. (2008). The nature relatedness scale. *Environment and Behavior*, 41(5), 715–740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12, 303–322.
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V. & Garside, R. (2016). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology & Environmental Health Part B: Critical Reviews*, 19(7), 305–343. <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
343. <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
- Passmore, H. & Holder, M. D. (2017). Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. *The journal of positive psychology*, 12(6), 537–546. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221126>
- Petermann, F. & Petermann, U. (2012). Jugendalter. *Kindheit und Entwicklung*, 21(4), 194–197. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000085>
- Przyborski, A., & Wohlrab-Sahr, M. (2014). Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch (4. erweiterte Aufl.). München: Oldenbourg Verlag.
- Rantakokko, M., Keskinen, K. E., Kokko, K. & Portegijs, E. (2017). Nature diversity and well-being in old age. *Aging Clinical and Experimental Research*, 30(5), 527–532. <https://doi.org/10.1007/s40520-017-0797-5>
- Ramsenthaler, C. (2013). Was ist Qualitative Inhaltsanalyse? In Schnell, M., Schulz, C., Kolbe, H. & Dunger, C. (Hrsg), *Der Patient am Lebensende: Eine Qualitative Inhaltsanalyse* (S. 23-42). Wiesbaden: Springer VS.
- Reynolds, L. (2016). A valued relationship with nature and its influence on the use of gardens by older adults living in residential care. *Journal of Housing for The Elderly*, 30(3), 295–311. <https://doi.org/10.1080/02763893.2016.1198740>

- Riesmeyer, C. (2011). Das Leitfadeninterview. Königsweg der Journalismusforschung? In O. Jandura, T. Quandt, & J. Vogelgesang (Hrsg.). *Methoden der Journalismusforschung* (S.223-236). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sabatini, S., Rupprecht, F. S., Diehl, M., Wahl, H., Kaspar, R., Schilling, O. & Gerstorf, D. (2023). Levels of awareness of age-related gains and losses throughout adulthood and their developmental correlates. *Psychology and Aging*, 38(8), 837–853. <https://doi.org/10.1037/pag0000784>
- Shiota, M. N., Keltner, D. & Mossman, A. (2007). The nature of awe: elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition & Emotion*, 21(5), 944–963. <https://doi.org/10.1080/02699930600923668>
- Shuda, Q., Bougoulas, M. E. & Kass, R. (2020). Effect of nature exposure on perceived and physiologic stress: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 53, 102514. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102514>
- Sia, A., Tam, W. W., Fogel, A., Kua, E. H., Khoo, K. & Ho, R. C. (2020). Nature-based activities improve the well-being of older adults. *Scientific Reports*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74828-w>
- Sjöberg, M., Beck, I., Rasmussen, B. H. & Edberg, A. (2017). Being disconnected from life: meanings of existential loneliness as narrated by frail older people. *Aging & Mental Health*, 22(10), 1357–1364. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1348481>
- Steger, M. F. & Frazier, P. A. (2005). Meaning in life: one link in the chain from Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Steger, M. F., Frazier, P. A., Oishi, S. & Kaler, M. E. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Suzman, R., Beard, J., Boerma, T. & Chatterji, S. (2015). Health in an ageing world—what do we know? *The Lancet*, 385(9967), 484–486. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(14\)61597-](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(14)61597-)

- Transgrud, L. K. J., Borg, M., Bratland-Sanda, S. & Klevan, T. (2020). Embodying experiences with nature in everyday life recovery for persons with eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2784. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082784>
- Van Heezik, Y., Freeman, C., Buttery, Y. & Waters, D. L. (2018). Factors affecting the extent and quality of nature engagement of older adults living in a range of home types. *Environment and Behavior*, 52(8), 799–829. <https://doi.org/10.1177/0013916518821148>
- Vilhelmson, B. & Thulin, E. (2021). Changes in outdoor physical activities among older people in Sweden: Exploring generational shifts in time spent in natural environments. *Canadian Geographer*, 66(1), 94–106. <https://doi.org/10.1111/cag.12732>
- Viscardi, A. A. F., Figueiredo, J. P., Luiz, M. E. T., & Marinho, A. (2021). Adventure activities in nature: meanings attributed by practitioners age 60 and over. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, ahead-of-print(ahead-of-print), 1–10. <https://doi.org/10.1080/14729679.2021.2001757>
- Westerhof, G. J., Miche, M., Brothers, A. F., Barrett, A. E., Diehl, M., Montepare, J. M., Wahl, H.-W., & Wurm, S. (2014). The Influence of Subjective Aging on Health and Longevity: A Meta- Analysis of Longitudinal Data. *Psychology and Aging*, 29(4), 793–802. <https://doi.org/10.1037/a0038016>
- Weichbold, M. (2014). Pretest. In N. Baur, & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*. (S.2099-304). Wiesbaden: Springer VS. *Problematischer Alkoholkonsum*. Abgerufen am 27.01.2023 unter <http://ftp.freenet.at/ges/alkoholueberwachung.pdf>
- Wolf, J. (2016). *Pantheismus nach der Aufklärung: Religion zwischen Häresie und Poesie*. Verlag Herder GmbH.
- World Health Organization. (2023). *Ageing and Health*. Abgerufen am 27.02.2023 unter <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

- Wurm, S., Tesch-Römer, C. & Tomasik, M. J. (2007). Longitudinal findings on aging-related cognitions, control beliefs, and health in later life. *The Journals of Gerontology: Series B*, 62(3), P156–P164. <https://doi.org/10.1093/geronb/62.3.p156>
- Yang, Y., Cai, H., Yang, Z., Zhao, X., Li, M., Han, R. & Chen, S. X. (2022). Why does nature enhance psychological well-being? A Self-Determination account. *Journal of Environmental Psychology*, 83, 101872. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101872>
- Zierer, K., Speck, K. & Moschner, B. (2013). *Methoden erziehungswissenschaftlicher Forschung*. München: Ernst Reinhardt.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Transkriptionsregeln (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014)	21
---	----

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Stichprobenbeschreibung	27
--	----

Anhang

Leitfaden

Gesprächsablauf zur Forschungsfrage: Welche Bedeutung hat die Natur für Menschen im hohen Alter?

1. *Einleitung/ Information der Studienteilnehmer*innen*

Hallo, mein Name ist Antonia Kunad. Danke, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen. Ich erkläre Ihnen jetzt kurz, worum es geht. Im Rahmen meiner Masterarbeit interessiere ich mich als Forschende für Menschen in Verbindung mit der Natur. Genauer interessiere ich mich für Personen, in ihrem Alter und ihren Einstellungen und Gedanken der Natur gegenüber. Ich möchte Ihnen nun ein paar Fragen stellen und Sie bitten, mir diese so ausführlich wie möglich zu beantworten und dabei auch Beispiele aus Ihrem Alltag miteinzubeziehen. Die erste Frage ist eher allgemein, ich würde Sie bitten mir alles zu erzählen, was Ihnen dazu einfällt. Später werde ich noch etwas näher auf das von Ihnen Gesagte eingehen und Sie noch konkreter nach bestimmten Dingen fragen. Falls Ihnen etwas unangenehm ist oder Sie eine Frage nicht beantworten möchten, ist das völlig in Ordnung. Sie können das Interview auch jederzeit abbrechen. Wenn Ihnen etwas unklar ist, können Sie jederzeit Fragen stellen. Ich werde unser Interview aufnehmen, Ihre Daten werden nicht weitergegeben und anonym behandelt. Das Audiomaterial bekomme nur ich und eventuell meine Masterbetreuerin zu hören, es können keine Rückschlüsse auf Ihre Person gezogen werden, da die Daten anonym behandelt werden. Ist das für Sie in Ordnung? Haben Sie noch weitere Fragen? Wenn Sie keine weiteren Fragen haben, würde ich jetzt die Aufnahme starten und unser Interview beginnen. Ist das Okay für Sie?

2. *Abfragen der Leitfragen*

- Wie findet Naturkontakt statt?
 - Auf welche Weise treten Sie im Alltag mit der Natur in Kontakt? Hierfür gibt es für Menschen zahlreiche unterschiedliche Möglichkeiten. Wie ist das bei Ihnen? (Gehen Sie beispielsweise gerne in die Natur, oder schauen sie Bilder und wenn ja, wie kann ich mir einen solchen Naturaufenthalt bei Ihnen vorstellen?)

- Naturaufenthalte (sofern diese stattfinden bzw. anknüpfend an Antwort auf die Eingangsfrage)
 - Wie häufig gehen Sie in die Natur?
 - Für verschiedene Menschen gibt es unterschiedliche Gründe, sich an der Natur aufzuhalten/ mit dieser in Kontakt zu treten. Wie ist das bei Ihnen? Warum halten Sie sich an der Natur auf?
 - Warum suchen sie genau diese Orte auf/ machen diese Dingen?
- Gefühl/Gedanken in Verbindung mit Natur
 - Was löst die Natur in Ihnen aus?
 - Können Sie dies noch ein wenig genauer beschreiben?
 - Welche Gefühle oder Gedanken, löst die Natur noch in Ihnen aus?
- Bedeutung der Natur
 - Wie würden Sie Ihre Beziehung zur Natur beschreiben?
 - Ist es für Sie wichtig, im Alltag einen Platz für Natur zu schaffen und wenn ja wie gestaltet sich das noch bei Ihnen?
- Rückblickend
 - Wenn Sie an Ihr Leben zurückdenken: Inwieweit hat sich die Rolle der Natur für sie verändert?
 - Können Sie mir vielleicht noch von anderen Gedanken oder Gefühlen die Natur betreffend berichten als jetzt?
- Abschließende Fragen
 - Wir kommen langsam zum Ende unseres Interviews. Gibt es noch etwas, was Ihnen zu diesem Thema einfällt oder das Sie gerne loswerden möchten?
 - Gibt es noch etwas anderes, mit das sie die Natur verbinden?
 - Gibt es noch eine andere Art und Weise, auf die Sie im Alltag mit der Natur in Verbindung treten?

3. Gesprächsabschluss

Somit sind wir auch schon am Ende unseres Interviews. Ich danke Ihnen sehr, und beende die Aufnahme jetzt.

Inhaltsanalysetabelle

FALL	ZEILE	PARAPHRASIERUNG	GENERALISIERUNG	REDUKTION
A	4-5	Ich habe den Vorteil das der Wald 1 Minute entfernt von mir ist	Naturnaher Wohnort wird als Vorteil gesehen	D1.1: Dankbarkeit für naturnahen Wohnort und Garten
A	5	ich gehe dort regelmäßig spazieren	Spaziert regelmäßig im Wald	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
A	5-7	Ich gebe den Hirschen im Wald meine Küchenabfälle	Tieren im Wald Küchenabfälle geben	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
A	10	Ich kann nicht mehr so viel Laufen wie früher	Es kann nicht mehr so viel gelaufen werden wie früher	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
A	11-13	Früher bin ich viel in den Bergen gewesen, immer wenn wir auf Reisen waren haben wir geschaut dass wir in einen botanischen Garten gehen oder so	Früher Bergaufenthalte und Naturkontakt auf Reisen	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
A	13	Jetzt bin ich sehr an das Haus gebunden	Aktuell an das Haus gebunden	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
A	16-17	Ich schaue mir auch meine wunderbaren Bäume an	Betrachtet eigenen, wunderbaren Bäume	D2: Bewunderung der Natur, A3:Freizeitaktivitäten an der Natur
A	17-18	ich habe einen Garten mit riesigen Bäumen die sind so schön	Hat eigenen Garten mit Bäumen, die als schön bezeichnet werden	A2: Leben in Naturnähe, D2: Bewunderung der Natur
A	18-19	Ich genieße meinen Garten	Eigenen Garten genießen	W1:Glücksgefühle an der Natur A1: Gartenarbeit-und Pflege
A	19-21	Früher habe ich auch viel gepflanzt aber das geht	Anpflanzen im Garten altersbedingt nicht mehr möglich	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt

jetzt altersbedingt nicht mehr

A	28-29	Man ist in der Natur näher bei Gott	Empfindung, an der Natur näher bei Gott zu sein	S2: Nähe zu Gott in der Natur
A	29-30	Manchmal kann es einen überwältigen so schön ist die Natur	Natur so schön, dass sie überwältigt	D2: Bewunderung der Natur
A	30	Es ist schlimm, wenn wir die Natur kaputt machen	Schlimm, wenn Mensch die Natur kaputt macht	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit Natur
A	31-33	ich werde es nicht mehr erleben aber meine Enkelkinder, für die habe ich Angst, dass die Natur zerstört wird	Angst um Enkelkinder, wenn Natur zerstört wird, man selbst wird es nicht mehr erleben	U1.2: Sorgen um künftige Generationen
A	33-34	Ohne die Natur, das wäre schrecklich	Ohne die Natur wäre es schrecklich	U1.1: Sorgen um Naturzerstörung
A	36	Die Natur löst Bewunderung und Neugier, wenn ich etwas sehe, was ich nicht kenne in mir aus	Natur löst Bewunderung und Neugier aus	D2: Bewunderung der Natur R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
A	37	Ich habe mal Biologie und Botanik studiert	Botanik- und Biologiestudium	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
A	38-39	neugierig bin ich immer noch, es gibt immer wieder etwas Interessantes	Neugier für Natur geblieben	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur
A	39-41	Die Schönheit so ein Baum, wie der gebaut ist und Pflanzen und Pilze	Schönheit eines Baumes, Pflanzen, Pilze	D2: Bewunderung der Natur
A	40-41	ich interessiere mich auch für das Kleinzeug: Moose, Farne, die nicht blühenden	Interesse für nicht blühende Pflanzen: Moose, Farne	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches

				Interesse für die Natur
A	53	Meine Beziehung zur Natur ist sehr eng und friedlich, sehr befreiend beglückend, ganz positiv	Beziehung zur Natur: eng, friedlich, befreiend, beglückend, positiv	W1: Glücksgefühle an der Natur
A	54	Ich habe Glück, weil der Wald ist ja gleich da	Glücksempfinden, da Wald in der Nähe ist	D1.1: Dankbarkeit für naturnahen Wohnort und Garten
A	55	Ich könnte stundenlang laufen, wenn ich noch spazieren könnte	Würde mehr im Wald laufen, wenn es körperlich ginge	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
A	61	Ich habe mich ein Leben lang sehr verbunden mit der Natur	Hat sich ein Leben lang sehr mit Natur verbunden	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur
A	61-63	Ich bin bei der botanischen Gesellschaft, habe da Führungen gemacht mit einer Freundin als ich noch fit war	Aktives Mitglied in der botanischen Gesellschaft	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
A	63-64	Ich bin im Münchner Pilzverein	Aktives Mitglied in Pilzverein	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
A	67	Ja (Antwort auf die Frage, ob es ihr wichtig ist, sich im Alltag mit der Natur zu verbinden)	Wichtig, sich im Alltag mit der Natur zu verbinden	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
A	67-68	Das war früher ganz klar, dass das absolut notwendig war und ich immer unterwegs war, jetzt bin ich nicht mehr viel an der Natur unterwegs	Früher wichtig, viel an der Natur unterwegs zu sein, jetzt altersbedingt weniger unterwegs	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
A	68-72	Jetzt bin ich eher ein Mensch, der die kleinen Sachen sieht, meine Gänseblümchen im Garten	Reduzierter Kontakt zur Natur: heute eher die kleinen Dinge sehen	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt

		oder auch Pilze, es ist jetzt halt alles reduziert		
A	76	Wie sie sich Rolle der Natur, wenn sie auf ihr Leben zurückblickt, verändert hat: ja leider eher mit Angst verbunden	Im Alter kommt Angst was Natur betrifft dazu	R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber
A	78-83	Das ist für mich wirklich sehr bedrückend, ich lese jeden Tag die Zeitung, dass die Natur zerstört wird und ich habe wirklich Angst um die Natur und auch um Wasser, dass das alles kaputt geht das ist schon schade	Angst um und bedrückt durch Zerstörung der Natur	U1.1: Sorgen um Naturzerstörung
A	83-85	ich habe so schön gelebt, ich habe so schönes gesehen und ich habe das alles gespeichert und ich kann schon Abschied nehmen	Kann Abschied nehmen, da schöne Naturerfahrungen gemacht wurden	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
A	85-87	Aber die Nachkommen, ich habe 2 Enkel, was haben die dann, wenn das alles kaputt geht?	Sorge um Enkelkinder, wenn Natur zerstört wird	U1.2: Sorgen um künftige Generationen
A	87-90	Dass die Bauern jetzt alle ihre Äcker verkaufen und alles wird verbaut und nichts ist mehr da, nur noch ganz wenige Biobauern sind da, die noch ein bisschen nachdenken und noch normal düngen und normal pflanzen was kommen lassen	Nur noch wenige Biobauern da, vieles wird verbaut, nur wenige denken noch nach	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur
A	90-92	Aber die Tendenz ist, dass wir alle eine ganz materialistische Welt sind, alle wollen nur ausbeuten	Die Welt ist materialistisch und ausbeuterisch	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur

A	92-94	In der Bibel steht zwar macht euch der Erde untertan aber so wie wir das machen ist das nicht normal, wir machen sie kaputt, denke ich, das ist eine große Angst	Große Angst davor, dass wir Menschen die Welt kaputt machen	U1.1: Sorgen um Naturzerstörung
A	94-99	Ja (Antwort auf die Frage ob sie noch im Vergleich zu früher jetzt andere Gedanken und Gefühle die Natur betreffend hat) mehr Dankbarkeit, früher war alles normal es war klar die Natur ist für mich da aber jetzt bin ich dankbarer, wirklich, ich danke jeden Tag dafür, das hat sich verändert	Jetzt dankbarer für Natur als früher	R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber
A	99-101	Die Neugier für die Natur und was da lebt und kriecht, die ist noch geblieben aber das mache ich halt nicht mehr so viel	Neugier für Natur noch da, wird jetzt weniger ausgelebt	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
A	103-105	Die Dankbarkeit richte ich nach oben und ich hoffe, dass wir einen Schutz bekommen, dass die Erde nicht mehr ruiniert wird und dafür bete ich auch	Betet jeden Tag um Schutz für Natur	U1.1: Sorgen um Naturzerstörung
A	105	Es ist nichts selbstverständlich	Sieht nichts für selbstverständlich	D1.3.: Dankbarkeit für Naturkontakt
A	106-109	ich bete jeden Tag für die Natur, dass es alles noch im Gleichgewicht bleibt, weil das ist so vollkommen aus der Balance	Betet täglich, dass Natur wieder in Gleichgewicht gerät	U1.1: Sorgen um Naturzerstörung
A	109-110	Ich glaube an ein Ökogleichgewicht	Glaube an Ökogleichgewicht	U3: Erkennen der Abhängigkeit des

				Menschen von der Natur
A	110-113	Ich verdamme keine Raben, weil die vielleicht schwarz sind, das ist ein Gleichgewicht, wenn alle da sind und da kann auch ein Wolf da sein, der gerade so angeprangert wird oder ein Bär, der wird auch was Gutes tun, wenn man ihn lässt, der fürchtet uns eh	Verständnis für das Zusammenspiel aller Lebewesen an der Natur	U3: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur
A	114-116	Ich bin auch dankbar um alle jungen Menschen, die sich für die Natur interessieren also auch nicht nur wie beute ich sie aus sondern wie erhalte ich sie	Dankbar für junge Menschen, die sich für Erhalt der Natur interessieren und nicht nur für das Ausbeuten der Natur	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur
A	120-126	Es gibt da tiefe Erlebnisse auch mit meinem Mann, aber wir haben in den Bergen z.B. einen Sonnenaufgang erlebt, da war alles so rot und besonders da hat mein Mann gesagt das ist mystisch das ist übernatürlich das kann man nicht erklären	Tiefe bedeutende Naturerlebnisse mit Mann gehabt: das ist mystisch, übernatürlich, kann man nicht erklären	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur S2: Nähe zu Gott in der Natur
A	131-133	In der botanischen Gesellschaft bin ich immer noch, die unterstütze ich finanziell und im Pilzverein den unterstütze ich auch finanziell	Aktives Mitglied in der Botanischen Gesellschaft und Pilzverein	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
A	133-136	Da habe ich auch botanische Freunde, mit denen habe ich wunderschöne Exkursionen	Unvergessene, wunderschöne Exkursionen mit	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur

		gemacht, unvergessen, ich habe so schöne Erinnerungen mit der Natur auch mit den Tieren in der Natur	Freunden aus der botanischen Gesellschaft	
A	136-137	ich habe so schöne Erinnerungen mit der Natur auch mit den Tieren in der Natur	schöne Erinnerungen mit der Natur und Tieren in der Natur	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
A	142-149	ich habe mir den Traum erfüllt, dass ich Biologie studiere und dann habe ich auch diesen Verein kennengelernt und mich dort engagiert bis heute	Traum erfüllt, Biologie zu studieren und seitdem Engagement im Pilzverein	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
A	150-151	Meine Diplomarbeit ging um eine Pflanze in Italien, da habe ich eine Menge italienische Pflanzen angeschaut in der Botanik	Diplomarbeit über Pflanze in Italien verfasst	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
A	151-156	Und die Pilze die kamen so dazu weil ich eine Neigung habe für diese nicht blühenden also Moose Pilze Fahren und ich hätte auch wenn es gegangen wäre eine Arbeit gemacht über Pilze oder Moose aber das ist eben nicht möglich in Jena da hätte ich nach Berlin gehen müssen und dann habe ich eine Pflanze ausgewählt für meine Arbeit	Neigung auch für nicht blühende Pflanzen: Pilze, Farne, Moose, aber um Umzug zu vermeiden Diplomarbeit über Pflanze verfasst	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
A	156-159	Man bleibt da natürlich verbunden mit diesen Menschen aber viele sind schon gestorben	Verbindung zu Kontakten aus Botanischen Gesellschaft, die noch leben	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur
A	159-160	Ich freu' mich nicht nur an Pflanzen, ich freu' mich	Erfreut sich an Pflanzen und Tieren	W1: Glücksgefühle an der Natur

		auch, dass wir viele Amseln haben, die zwitschern		
A	161	in der Früh wach ich auf mit Amseln da ist mein Schlafzimmer und da zwitschern sie schon	Schon morgens wird das Zwitschern der Amseln gehört	A2: Leben in Naturnähe
A	161-163	und auch sonst viele Vögel, mache ihnen immer ein Badewasser	Kümmert sich um Vögel	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
A	164	ich bin mitten drin in der Natur, schön	Mitten in der Natur zu sein, wird als schön bewertet	A2: Leben in Naturnähe, D2: Bewunderung der Natur
A	179-180	Ich verbinde die Natur mit Gott und das genügt mir	Verbindet Natur mit Gott, was ausreicht	S2: Nähe zu Gott in der Natur
A	182-183	Was die Natur mir sonst noch gibt, dass ich da gesund bin und baden kann, gute Luft habe	Natur gibt Luft, Gesundheit und Möglichkeit zu baden	U3: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur
A	183-	Das ist klar, wenn man so lebt wie ich dann hat man natürlich mehr Sauerstoff als wie wenn man in der Stadt lebt	Mehr Sauerstoff wegen Leben in naturnahem Wohnort	U3: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur

FALL	ZEILE	PARAPHRASIERUNG	GENERALISIERUNG	REDUKTION
B	5-6	Ich bin, nachdem ich hier wohne täglich stündlich mit der Natur in Kontakt	Täglich stündlich wegen Wohnort mit Natur in Kontakt	A2: Leben in Naturnähe
B	6	ich stehe in der Früh auf und schau in den Wald	Morgens wird in den Wald geblickt	A2: Leben in Naturnähe
B	7	Ich freue mich, wenn die Vögel singen	Sich an singenden Vögeln erfreuen	W1: Glücksgefühle an der Natur
B	10-16	Da sind Dinge des alltäglichen Lebens, immer, wenn ich raus schaue sehe ich die Natur	Immer wenn er rausschaut, wird Natur gesehen	A2: Leben in Naturnähe
B	11-16	mein Garten ist jetzt ziemlich verwildert, liegt zum Teil in den letzten Jahren auch daran, dass ich eben körperlich nicht mehr in der Lage bin so viel zu machen, meine Ausrede ist, das tut der Natur ja gut	Verwilderter Garten, da körperlich nicht mehr in der Lage so viel zu machen	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
B	18-19	Ich gehe jeden Tag spazieren im Wald	Jeden Tag im Wald spazieren	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
B	19	Die runden werden immer kürzer	Waldspaziergänge werden immer kürzer	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt

B	19-24	Ich gehe seit einigen Jahren jeden Sonntag mit einer Wandergruppe da sind wir ganz viel in der Natur unterwegs	Sonntags mit Wandergruppe unterwegs	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
B	21-23	und dann kann ich auch etwas dazu beitragen, weil sie ja wissen wer ich bin und dann kommen immer Fragen über den Wald über die Natur über die wilden Tiere	Kann durch Wissen über Wald etwas beitragen	W2: Befriedigung durch die Natur
B	28-29	Mein ganzes Leben bin ich mit der Natur beschäftigt, auch beruflich	Ganzes Leben lang mit Natur beschäftigt, auch beruflich	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für Natur R2.4: Lebenslange Verbindung mit Natur
B	29-33	Ich geh' auch ganz gern in die Stadt aber ich bin immer wieder froh wenn ich dann rauskomme und die vielen Leute in der Stadt hinter mir lasse, dass ich hier dann allein bin	Auch gerne in Stadt, aber froh wenn Menschen dort hinter sich gelassen werden	W3: Die Natur als Erholungsort
B	33-36	Ich wohne jetzt seit 1965 hier ich habe vorher in Ecking gewohnt zum Studium und auch als Referendar und dann ist meine Tochter 1965 zur Welt gekommen und dann haben wir Gott sei Dank dieses da ergattert	Dankbar, für Haus in Naturnähe	D1.1: Dankbarkeit für naturnahen Wohnort und Garten

B	45	Mein Vater war auch Forstmann	Vater war auch Forstmann	R2.4. Lebenslange Verbindung mit der Natur
B	45-47	und ich bin eigentlich von Jugend auf immer in der Natur aufgewachsen ich kenn eigentlich nichts anderes mit Ausnahme der Schulzeit	Von Jugend auf immer in der Natur aufgewachsen, kennt nichts anderes	R2.4. Lebenslange Verbindung mit der Natur
B	51	Aber in der Natur war ich eigentlich mein ganzes Leben immer	Ganzes Leben immer in der Natur gewesen	R2.4. Lebenslange Verbindung mit der Natur
B	53	Die Natur löst in mir Ruhe, Gelassenheit und Sorge aus	Natur löst Ruhe, Gelassenheit und Sorge aus	W3: Die Natur als Erholungsort, U1.1: Sorgen um Naturzerstörung
B	53-54	Sorge um die Welt insgesamt, nicht so sehr um den Wald	Sorge um die Welt insgesamt	U1.1: Sorgen um Naturzerstörung
B	54-57	Ich komme immer wieder zu dem Gedanken die Welt wäre eigentlich ganz schön wenn nicht der Mensch als einziges störendes Element da viel kaputt machen würde	Gedanke, Welt wäre schön, wenn Mensch nicht so viel kaputt machen würde	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur
B	59-62	Da war ja in den 90er Jahren dieses Waldsterben und da habe ich etliche Vorträge gehalten und habe immer wieder gesagt wir müssen und nicht um die Natur	Bei Waldsterben in den 90er Jahren viele Vorträge gehalten und schon damals gesagt, es muss sich nicht um die Natur sondern den	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur U4: Kritik am menschlichen

		sondern um die Menschen Sorgen machen	Menschen gesorgt werden	Umgang mit der Natur
B	62-67	Weil der Wald die Natur, wird überleben, auch wenn das lange dauert dass sich die wieder erholt nur ich hab' da immer gesagt das ist wie ein Zahnrad und einer dieser Rädchen ist der Mensch und wir müssen darauf achten dass dieses Zähnchen nicht rausfällt aber alles andere wird bestehen bleiben das ist meine persönliche Ansicht	Natur wird überleben, auch wenn es lange dauert sich zu erholen es ist wie ein Zahnrad von dem der Mensch Teil ist und auf dieses Zähnchen müssen wir achten dass es nicht rausfällt	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur S6: Mensch als Teil der Natur
B	70	Ja man lässt halt alles hinter sich	Man lässt an Natur alles hinter sich	W3: Die Natur als Erholungsort
B	70-72	Diese vielen Stunden, die ich alleine im Wald verbracht habe um Wild zu beobachten und so sind schönsten Stunden	Stunden, die in Wald verbracht, schönsten Stunden	W1: Glücksgefühle an der Natur
B	74-77	Weil man dann alle Dinge hinter sich lassen kann, alles was in der Welt schlecht ist man kommt wieder zu sich	Alles hinter sich lassen an der Natur und zu sich selbst kommen	W3: Die Natur als Erholungsort
B	81-83	Ja man hat da überhaupt keine Angst, weil eben nichts ist rings rum von bösen Menschen oder Wilderern	Keine Angst im Wald	W1: Glücksgefühle an der Natur

B	83	Man fühlt sich wohl	Wohlfühlen an Natur	W1: Glücksgefühle an der Natur
B	86	Ja das Wunder der Natur	Wunder der Natur	S1: Natur als Wunder
B	86-97	wenn man so rumschaut die Bäume und das das jedes Jahr wieder neu angeht oder wenn ich da hinten auf der Bank sitze und unten sausen die Ameisen rum und man hat den Eindruck ohne Ziel aber die haben irgendein Ziel und wie sie dann so kleine Sachen schleppen die das Vielfache ihres Körpergewichts sind und da wundert man sich wie das überhaupt geht dass die Tiere auch die kleinen sowas können oder die Wildtiere die Rehe die Hirsche die Wildschweine wie toll sie das können sich gut zu erhalten zu ernähren und so weiter wie das die Natur eingerichtet hat oder wer auch immer das ist halt eine philosophische Frage das ist ein Wunder	Frage kommt auf, wie Natur alles eingerichtet hat, dass Tiere sich so gut ernähren können, alles jedes Jahr neu angeht, Ameisen so viel tragen können und ein Ziel vor Augen haben, Wunder, philosophische Frage	S1: Natur als Wunder Q1: Auseinandersetzung mit existentiellen Themen
B	96	Ja da kommt man dann auf Gott und so	Dadurch werden Gedanken an Gott ausgelöst	S2: Nähe zu Gott in der Natur Q1: Auseinandersetzung mit

				existenziellen Themen
B	96-99	Wobei man auch immer wieder zweifelt, was ist des? Wer ist das, warum hat er des gemacht?	Fragen nach Gott und warum und wie er alles erschaffen hat	Q1: Auseinandersetzung mit existenziellen Themen
B	108-110	Ich habe eine sehr enge Beziehung zur Natur, ich könnte mir nicht vorstellen, ohne immer mal wieder in die Natur zu gehen zu leben	Enge Beziehung zur Natur, Leben, ohne immer mal wieder in die Natur zu gehen unvorstellbar	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
B	112-113	Ich kenne nichts anderes als ständig in der Natur zu sein	Kennt nichts anderes als ständig in Natur zu sein	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur
B	113-114	Ja nicht vorstellbar irgendwo mitten in der Stadt zu wohnen	nicht vorstellbar mitten in der Stadt zu wohnen	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
B	118	Ja (Antwort auf Frage, ob es ist wichtig einen Platz im Alltag für die Natur zu schaffen)	Wichtig, einen Platz im Alltag für die Natur zu schaffen	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
B	121	Für mich eigentlich Natur hat sich da nichts verändert vor allem deswegen, weil ich es als Forstmann im Vergleich zum Landwirt gewohnt bin, dass ich etwas mache, aber das Ergebnis gibt's erst in 50 60 70 100 120 Jahren und ich kann nur	Rolle der Natur hat sich nicht geändert, da man es als Forstmann gewohnt ist Ergebnisse für Handlungen erst Jahrzehnte später zu sehen	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für Natur

		hoffen was ich gemacht habe war richtig und ich kann nur hoffen was ich gemacht habe war richtig		
B	129-133	Eigentlich sind meine Gedanken und Gefühle der Natur gegenüber immer gleich, wobei ich früher ganz viel und leidenschaftlich auf die Jagd gegangen bin, wobei jetzt meine Gedanken in den letzten Jahren immer mehr dahin gehen wenn ich die Hirsche sehe die ich geschossen habe, denke ich mir hätte das sein müssen?	Gedanken und Gefühle der Natur gegenüber immer gleich, wobei früher Jagdleidenschaft ausgelebt und in den letzten Jahren Gedanken, ob das Hirsche abschießen damals wirklich hätte sein müssen	R1.3: Nachdenken über Natur im hohen Alter
B	134-135	Ich kann nicht sagen das ich es bereue, ich habe hauptsächlich gejagt damit das Wild nicht zu viel wird	Bereut es nicht direkt, viele Tiere abgeschossen zu haben, weil er hauptsächlich gejagt, damit das Wild nicht zu viel wird	R1.3: Nachdenken über Natur im hohen Alter
B	135-140	Damit der junge Wald aufwachsen kann muss der Jäger eingreifen und ich musste da mit gutem Beispiel voran gehen um den Wald zu erhalten	Musste als Jäger mit gutem Beispiel voran gehen damit sich der junge Wald entwickeln kann	R1.3: Nachdenken über Natur im hohen Alter
B	141-142	Viele Abschüsse von weiblichem Wild das hat mir schon leid getan aber ich musste es tun	Viele Abschüsse von weiblichem Wild haben leid getan, aber musste es tun	R1.3: Nachdenken über Natur im hohen Alter
B	143-148	Diese Trophäen das musste ich nicht tun es war die Jagdleidenschaft	Trophäen, an Wand hängen, mussten nicht abgeschossen werden,	R2.3: Berufliche Identifikation und

		dass man sich solche Trophäen an die Wand hängt	aber aus Jagdleidenschaft getan	persönliches Interesse für Natur
B	151-155	ich war als Jäger und Förster tätig da ist man zur Jagd verpflichtet	Als Jäger und Förster tätig gewesen, der verpflichtet ist auf die Jagd zu gehen	R1.3: Nachdenken über Natur im hohen Alter
B	162-163	Durch Aufwachsen in einem Forsthaushalt kam es zu der Berufswahl	Durch Aufwachsen in einem Forsthaushalt zu Forstberuf gekommen	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur
B	166-171	Bin zuhause im Forstraum meines Vaters immer wieder mit Förstern in Verbindung gekommen und ich habe mich länger unterhalten mit dem Sohn eines Försters der gerade angefangen hatte Forstwissenschaft zu studieren und der sagte das ist schön komm doch das war ausschlaggebend	Durch Beruf des Vaters in Kontakt mit vielen Förstern gewesen, die ihn überzeugt haben selbst Forstmann zu werden	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für Natur
B	172-173	Bin als Jugendlicher schon gern auf die Jagd gegangen	Schon als Jugendlicher gern auf die Jagd gegangen	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für Natur
B	173-	Die Jagd, nicht nur das Schießen das Sitzen auf dem Hochsitz die Spannung und all Diese Dinge ich bin eigentlich durch meinen Vater, den Bekannten und durch die	Durch Vater, Bekannten der auch Förster war und Jagd auf den Forstberuf gekommen	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für Natur

		Jagd auf den Forstberuf gekommen		
--	--	-------------------------------------	--	--

FALL	ZEILE	PARAPHRASE	GENERALISIERUNG	REDUKTION
C	6	In bewege mich viel in der Natur	Viel Bewegung an der Natur	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
C	7	Ich bin viel an der Natur	Sich viel an der Natur aufhalten	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
C	9-10	Durch meinen Garten bin ich jeden Tag in der Natur	Täglich im Garten aufhalten	A2: Leben in Naturnähe
C	14-16	Es ist angenehm für mich in der Natur	Angenehme Gefühle in der Natur werden verspürt	W1: Glücksgefühle an der Natur
C		ich bin sehr gerne an der Natur und nur zu meinem eigenen Vergnügen	Sehr gerne und zum eigenen Vergnügen an der Natur	W1: Glücksgefühle an der Natur
C	23-25	Wenn ich mich an der Natur bewege kann ich gut an alle möglichen Dinge die mich bewegen denken	An der Natur kann man gut an alles denken, was einen bewegt	W3: Die Natur als Erholungsort
C	33	Es ist sehr entspannend an der Natur einen Spaziergang zu machen	Spaziergang an der Natur wirkt entspannend	W3: Die Natur als Erholungsort
C	35	Die Natur ist mir sehr wichtig	Natur ist wichtig	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden

C	35-36	Es ist mir auch sehr wichtig, dass die Natur erhalten wird	Wichtig, dass Natur erhalten wird	U2: Einsatz für Naturschutz
C	37	Ich bin Mitglied im Bund Naturschutz	Mitglied im Bund Naturschutz	U2: Einsatz für Naturschutz
C	37-39	in sehr gegen die zunehmende Verpflasterung der Natur und gegen touristische Bauvorhaben in der Natur	Ist gegen gegen die zunehmende Verpflasterung der Natur und gegen touristische Bauvorhaben in der Natur	U2: Einsatz für Naturschutz
C	39-43	Ich bin der Meinung, dass die Natur für das menschliche Leben eine sehr große Bedeutung hat also sowohl wirtschaftliche wie auch für die Erholung der Menschen und auch für Gefühlswelt der Menschen	Beschreibt große Bedeutung der Natur für das menschliche Leben: wirtschaftliche Bedeutung, Erholung der Menschen und Gefühlswelt der Menschen	U3: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur
C	45-47	Ich stelle fest, dass Menschen die mehr in der Natur leben im allgemeinen glücklicher sind als die, die in Ballungsgebieten leben	Feststellung, dass Menschen die mehr in der Natur leben, im allgemeinen glücklicher sind	W1: Glücksgefühle an der Natur
C	47-50	Die sind auch freundlicher wenn sie in einem Dorf in ein Geschäft gehen das ist ganz anders als in der Stadt die Leute sind mehr interessiert an dem was sie tun und dem was sie wollen	Menschen die mehr in Natur leben werden als freundlicher und interessierter an anderen Personen wahrgenommen	W1: Glücksgefühle an der Natur

C	51-52	Sie finden fast ausschließlich nette Leute in den Bergen, die sich da bewegen	Positive Auswirkungen, wenn man in den Bergen lebt	W1: Glücksgefühle an der Natur
C	53-54	Wenn die Natur zerstört wird hat das verheerende Folgen für die Menschheit	Es wird auf verheerende Folgen der Naturzerstörung für die Menschheit hingewiesen	U1.1: Sorgen um Naturzerstörung
C	58-59	(Antwort auf Frage nach persönlichen Bedeutung der Natur) es ist ein sehr schönes angenehmes Gefühl in der Natur zu sein	Schönes angenehmes Gefühl, in der Natur zu sein	W1: Glücksgefühle an der Natur
C	59-61	Blumen, Pflanzen Wälder, Bäume, Berge die Flüsse das ist alles sehr schön	Blumen Pflanzen Wälder Bäume Berge Flüsse werden als sehr schön wahrgenommen	D2: Bewunderung der Natur
C	64-66	unsere ganze Ernährung basiert auf der Natur, die Natur hat einen enormen Einfluss auf das Leben	Natur hat enormen Einfluss auf Leben, z.B.: Ernährung	U3: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur
C	66-69	Wetter das Klima, der Verkehr geht über die Meere über Flüsse also die Natur hat auf praktisch alle wirtschaftlichen Vorgänge einen starken Einfluss	Wetter, Klima, Verkehr: Natur auf alle wirtschaftlichen Vorgänge starken Einfluss	U3: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur
C	69-71	Natur hat auch einen wirtschaftlichen Einfluss auf die Leute die vom Fremdenverkehr leben aber auch für die die den Fremdenverkehr genießen also nutzen	Natur wirtschaftlichen Einfluss auf Fremdenverkehr	U3: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur

C	71-73	Die Ressourcen der Natur werden ja in vieler Weise genutzt also Öl Gas Luft alles	Ressourcen der Natur auf viele Weisen genutzt: Öl, Gas, Luft alles	U3: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur
C	76-80	Ja, die Rolle der Natur hat sich im Laufe des Lebens geändert, Kinder nehmen die Natur anders wahr als Erwachsene	Rolle der Natur hat sich im Laufe des Lebens geändert, Kinder nehmen die Natur anders wahr	R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber
C	80-82	Und wenn man älter wird dann denkt man mehr über die Natur nach also man reflektiert sie mehr und betrachtet sie mehr von der wissenschaftlichen Seite	Im Alter: Mehr Reflexion, Betrachtung der Natur von der wissenschaftlichen Seite	R1.3: Nachdenken über die Natur im hohen Alter
C	84-87	Ich bin Physiker ich bin Naturwissenschaftler und Physiker beschäftigen sich damit wie die Natur funktioniert	Ist Physiker, Wissenschaftler: beschäftigen sich damit, wie die Natur funktioniert	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
C	88-89	Also auch beruflich interessiert mich die Natur	Berufliches Interesse für Natur	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
C	93-96	Eigentlich hat sich da nicht viel für mich also im Erwachsenenalter verändert (Antwort auf Frage ob sich gedankliche oder gefühlsmäßige Veränderung die Natur betreffend ergeben hat)	Keine starken Veränderungen im Erwachsenenalter bzgl. Gedanken oder Gefühle der Natur betreffend aber Feststellung, mehr Zeit für Natur zu haben, wenn man nicht mehr berufstätig ist	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt

C	98-104	Also was ich mache in der Natur ist ja im wesentlichen Wandern Bergsteigen ja Schwimmen Skifahren noch ein bisschen	Bergsteigen, Wandern, Schwimmen und noch etwas Skifahren an der Natur	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
C	105-112	Es ist mir wichtig bei meinen Wanderungen nicht auf große Menschenmassen zu treffen	Lieber allein, bei Wanderungen in Natur, wirkt erholsamer	W3: Die Natur als Erholungsort
C	116-117	Ich würde mir wünschen dass sich mehr Menschen für die Natur interessieren und die Natur intensiver betrachten	Wunsch, dass Menschen sich mehr für Natur interessieren und diese intensiver betrachten	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit Natur
C	118-124	Es gibt ja viele Leute die nur in der Stadt aufgewachsen die also kaum wissen wie eine Kuh aussieht außer vielleicht die Milkakuh und wenn die Menschen sich genauer in der Natur umsehen würden sich genauer die Pflanzen genauer betrachten die Tiere und sich Gedanken machen würden wie sagen wir mal eine winzige Spinne in der Lage ist ein kompliziertes Spinnennetz zu bauen, wie des Bewusstsein in der Natur funktioniert, ob wie Pflanzen miteinander interagieren, wie weit	Menschen sollten mehr Bewusstsein für Lebewesen und Zusammenhänge dieser haben	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit Natur

		Tiere ein Bewusstsein haben		
C	125-132	Im Prinzip gehört ja auch der Mensch zur Natur also die Menschen sollten sich Gedanken machen wie das menschliche Leben abläuft	Mensch Teil der Natur, soll sich mehr Gedanken machen, wie das menschliche Leben abläuft	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit Natur S6: Mensch als Teil der Natur
C	132	Ich mache das selber auch durch beobachten und nachdenken	Beobachtet Natur und denkt darüber nach	R1.3: Nachdenken über Natur im hohen Alter
C	136-138	Zu Natur gehört nicht nur die Erde sondern der ganze Kosmos auch das ist was mich wundert, dass Leute keinerlei Interesse haben wie die Welt um uns herum aussieht	Verwunderung darüber, dass Menschen kein Interesse haben wie Welt um uns herum aussieht weil der ganze Kosmos zur Natur für ihn dazugehört	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit Natur
C	139-1444	Schon als Kind wollte ich die Vorgänge der Natur verstehen, wie sich die Erde dreht warum sie sich dreht dass sich die Erde und wie sich die Gestirne umeinander bewegen was Galaxien sind und wie sich der Weltraum ausdehnt, das sind alles Dinge die mit zu unserer Natur gehören und etwas was auch in meinen Beruf reinspielt, also dass man die Natur nicht bloß betrachtet, sondern dass man auch die Vorgänge verstehen will	Schon als Kind großes Interesse für Vorgänge der Natur, Galaxien, Weltraum, gehört zu Beruf des Physikers, dass man die Natur nicht bloß betrachtet, sondern dass man auch die Vorgänge verstehen will	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur

C	152-155	Wenn ich zu einer Art Religion tendiere, dann ist das der Patheismus der das Göttliche in der Natur sucht	Tendenz zum Pantheismus: sucht das Göttliche in Natur	S3: Pantheistischer Blick auf die Natur
C	160-162	Es gibt relativ viele Menschen die sich zum Pantheismus bekannt haben, Goethe war so einer	Auch Goethe bekannte sich neben vielen anderen Menschen zum Patheismus	S3: Pantheistischer Blick auf die Natur
C	163-170	Ist vielleicht auch kein Atheismus in dem Sinn das man grundsätzlich alle Religionen ablehnt es geht in einer andere Richtung also ich kann nicht begreifen dass die Leute also streng religiös sind also dass sie sich vorstellen das man so einen pedantischen Gott hat der auf Regeln die die einzelnen Religionen vorschreiben wert legt, die Natur ist die Gottheit im Pantheismus	Kann nicht nachvollziehen wie streng religiöse Menschen an pedantischen Gott glauben der strenge Regeln aufstellt, Natur ist die Gottheit im Pantheismus	S3: Pantheistischer Blick auf die Natur
C	170		Natur ist die Gottheit im Pantheismus	S3: Pantheistischer Blick auf die Natur

FALL	ZEILE	PARAPHRASE	GENERALISIERUNG	REDUKTION
D	6-7	Bin täglich im Garten tätig	Täglich im Garten tätig	A1: Gartenarbeit- und Pflege

D	7-8	Nicht mehr so lange im Garten tätig wie früher, ca eine Stunde	Weniger im Garten tätig als früher	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
D	8-9	Wann immer es geht, bin ich draußen im Garten	Wann immer es geht, draußen im Garten	A2: Leben in Naturnähe
D	11-13	Ich gieße und schneide was anfällt	Garten gießen und schneiden	A1: Gartenarbeit- und Pflege
D	14	Ich gehe nicht mehr an den Boden runter	Gartenarbeit: nicht mehr runter an den Boden gehen	A1: Gartenarbeit- und Pflege R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
D	15-16	Ich habe viel am Balkon zutun, was eine meiner Hauptbeschäftigungen ist	Hauptbeschäftigung: Balkon pflegen	A1: Gartenarbeit- und Pflege
D	18-19	Im Garten arbeite ich eine Stunde am Tag, auf dem Balkon mind. Eine halbe Stunde	Gartenarbeit eine Stunde, Arbeit auf dem Balkon halbe Stunde	A1: Gartenarbeit- und Pflege
D	19-21	Ich bin bei jedem Wetter im Garten, lese und esse dort	Bei jedem Wetter im Garten sein, lesen und essen	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
D	23-25	Ich pflege jeden 2. Tag zwei Gräber auf dem Friedhof, stellt Pflicht dar aber mache es gerne	Pflicht, jeden 2. Tag Gräber auf Friedhof pflegen, macht es gern	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
D	30-36	Früher viele Bergwanderungen unternommen	Früher viele Bergwanderungen	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
D	30	waren Wandervögel	Bezeichnet sich selbst und Ehemann als „Wandervögel“	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches

				Interesse für die Natur A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
D	31	Heute gehe ich nicht mehr Bergsteigen	Kein Bergsteigen mehr	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
D	31-35	Mache noch kleine Wanderungen mit Freundinnen, ca. 1,5 Stunden mit anschließenden Essen	Noch kleine Wanderungen mit Freundinnen und anschließenden Essen	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
D	38-41	Die Natur zieht mich an, ich bin einfach gerne draußen, auch bei Regen, finde leichten Regen schön	Natur zieht sie an, ist gerne draußen auch Regen ist schön	D2: Bewunderung der Natur
D	44-46	z.B. im Garten zu sein gibt mir unglaublich viel	Gibt viel, im Garten zu sein	W2: Befriedigung durch die Natur
	46-47	Ich bin richtig glücklich im Garten	Im Garten glücklich	W1: Glücksgefühle an der Natur
D	48-50	Ich mag den Geruch der Erde und ziehe manchmal nicht mal Handschuhe an	mag Geruch von Erde	W1: Glücksgefühle an der Natur
D	53-54	Es gibt mir Bestätigung wenn ich z.B. 1,5 h gelaufen bin	Bestätigung durch Laufen an Natur	W2: Befriedigung durch die Natur
D	57-58	Ich mag Blumen furchtbar gerne, höre furchtbar gerne Vögeln zu	Mag Blumen furchtbar gerne und hört gerne Vögeln zu	W1: Glücksgefühle an der Natur A3: Freizeitaktivitäten an der Natur

D	59-61	Konflikte bespreche ich am liebsten an der Natur bei einem Spaziergang	Konflikte werden am liebsten an der Natur besprochen	W1: Glücksgefühle an der Natur
D	64	Habe schöne Beziehung zur Natur	Schöne Beziehung zur Natur	W1: Glücksgefühle an der Natur
D	68	Es ist sehr wichtig, für mich, Platz im Alltag für die Natur zu schaffen	Wichtig, im Alltag Platz für Natur zu schaffen	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich im Alltag mit der Natur zu verbinden
D	77-80	Wir sind Südtirolfans	Südtirolfans	R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
D	78-79	Früher sind wir die Berge ganz hoch, früher war der Gipfel wichtig	Früher war es wichtig, Berggipfel zu erreichen	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
D	79-80	Ist ein tolles Gefühl wenn man oben steht auf dem Gipfel nach etlichen Stunden Aufstieg	tolles Gefühl auf dem Gipfel zu sein	W1: Glücksgefühle an der Natur
D	81-84	Meine Tochter sagte mal, das schönste im Leben ist Brotzeit machen auf dem Berggipfel, dieses Gefühl besteht im Alter und in jungen Jahren	Brotzeit machen auf dem Berg das schönste Gefühl im Alter sowie in jungen Jahren	W1: Glücksgefühle an der Natur R2.4: Lebenslange Verbindung mit Natur

D	84-89	Südtirol war immer unser Urlaub, also immer was mit Natur gemeinsam mit meinem Mann	Mit Mann immer in Südtirol oder an Natur im Urlaub gewesen	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur R2.4: Lebenslange Verbindung mit Natur
D	91-95	Jetzt bin ich eher im näheren Umfeld in der Natur unterwegs	Jetzt eher im näheren Umfeld unterwegs	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
D	99-101	mache gerne Ausflüge an der Natur	Macht gerne Ausflüge an Natur	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
D	103-105	Alle 14 Tage gehe ich auf Wanderungen mit Freundinnen	Alle 14 Tage Wanderungen mit Freundinnen	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
D	109-111	Ich parke in der Nähe des Wandergebiets da ich noch Auto fahren kann und danach gehen wir essen	Es wird in der Nähe des Wandergebiets geparkt und danach Essen gegangen	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
D	124-129	Bei der Gartenarbeit denke ich mir: Schaffe ich das noch physisch, also das geht eher in die Richtung, ich bin glücklich, wenn ich etwas im Garten geschafft habe	Bei Gartenarbeit kommen Gedanken auf, die Frage nach physischen Grenzen stellen, Glücksgefühle, wenn etwas geschafft wurde	A1: Gartenarbeit- und Pflege W2: Befriedigung durch die Natur
D	129	Des ist immer weniger	Es wird immer weniger im Garten geschafft	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
D	133-137	Natur gibt ein Gefühl der Freiheit, in der Wohnung	Natur gibt ein Gefühl der Freiheit, in der	W1: Glücksgefühle an der Natur

		fühle ich mich eingesperrt und draußen ist man frei	Wohnung Gefühl eingesperrt zu sein	
D	141-144	Ich bin sehr dankbar, dass ich so wohnen darf, das denk ich mir jeden Morgen ich höre jeden Tag die Vögel zwitschern und der Wald duftet	Dankbar für naturnahen Wohnort: Duft des Waldes, Zwitschern der Vögel	D1.1: Dankbar für naturnahen Wohnort und Garten
D	154	Gartenarbeit war früher eine Pflicht, jetzt haben wir einen Gärtner	Früher: Gartenarbeit Pflicht	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
D	155-157	Jetzt ist es rein Hobby, ich bin da nur noch just for fun	Heute: Gartenarbeit Hobby	A1: Gartenarbeit- und Pflege A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
D	168	Nein (Antwort auf die Frage, ob Bedeutung der Natur sich im Laufe des Lebens geändert hat), ist das ganze Leben über wichtig gewesen	Natur ist das ganze Leben über wichtig gewesen, keine Veränderung der Bedeutung	R2.4: Lebenslange Verbindung mit Natur
D	168-174	Ich bin auf dem Land aufgewachsen, in der Natur, war ein Kriegskind und habe die Kriegszeit auf dem Land mit meinen Cousinen als schön erlebt	Auf Land aufgewachsen, dort Kriegszeit als schön erlebt	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur W1: Glücksgefühle an der Natur
D	174-182	Meine Eltern hatten auch ein Haus mit Garten deswegen bin ich naturverbunden aufgewachsen, bin kein	Naturverbunden aufgewachsen mit Haus mit Garten	R2.4: Lebenslange Verbindung mit Natur

		Stadtkind, könnte auch ohne weiteres auf dem Land leben		
D	182-184	Kindheit in der Natur hat mich wahrscheinlich geprägt, vier Jahre war ich da auf dem Land das hat mich sehr geprägt	Wahrscheinlich geprägt durch Kindheit in Natur und durch vier Jahre auf dem Land sehr geprägt	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
D	186-190	Ich wurde mit sechs Jahren evakuiert auf einen Bauernhof zu Verwandten das war eine prägende Zeit von 6 bis 9,5	Prägende Zeit auf dem Land durch Kriegsevakuation	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
D	190-194	Wir Kinder haben die totale Freiheit gehabt, der Wald hat uns gehört	Als Kind Freiheit in der Natur erlebt	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur W1: Glücksgefühle an der Natur
D	194-198	Weihnachten war der Tannenbaum, mein Cousin hat den aus dem Wald geholt das ganze Haus hat nach Tanne gerochen es gab nichts anderes aber es sind trotzdem schöne Erinnerungen	Schöne Erinnerungen an Weihanchten, bloß mit Tannenbaum	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur W1: Glücksgefühle an der Natur
D	209-212	Ich gehe nicht mehr auf Berge, ich schwimme nicht mehr	Kein Bergsteigen mehr, kein Schwimmen mehr	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
D	225-226	Ich schaue was es im Garten zu tun gibt	Gartenarbeit	A1: Gartenarbeit- und Pflege

D	226	Alles schaffe ich nicht mehr	Alles wird nicht mehr geschafft an Gartenarbeit	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
D	234-236	Habe Angst, irgendwann durch körperliche Einbußen nicht mehr in der Natur tätig sein zu können	Angst, irgendwann wegen körperlichen Einbußen nicht mehr an Natur tätig sein zu können	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden

FALL	ZEILE	PARAPHRASE	GENERALISIERUNG	REDUKTION
E	5-8	Ich bin von früh bis spät durch meinen Garten mit der Natur in Kontakt	Ganztägig Naturkontakt durch Garten	A2: Leben in Naturnähe
E	6-8	Mein Garten ist sehr lebendig, die Tierwelt, Vögelchen Eichhörnchen und jede Blume die blüht erfreut mich	Lebendige Tier-und Pflanzenwelt im Garten erfreuen sie	W1: Glücksgefühle an der Natur
E	8-10	Das ganz Wunder der Natur ist einfach sehr bewegend zu sehen	Wunder der Natur wird als bewegend erlebt	S1: Natur als Wunder
E	10-14	Habe rote große Mohnblumen, da sind jetzt einige abgeknickt die hatten Knospen und ich habe sie abgeschnitten und in eine kleine Vase gestellt und da ist eine aufgegangen, die war natürlich nicht so groß die Blüte aber es hat mich riesig gefreut	Große Freude durch das Aufgehen der Mohnblumen, die einen Knick hatte, wird als prachtvoll empfunden	W1: Glücksgefühle an der Natur D2: Bewunderung der Natur

E	15-	Dieses große Wunder, dass aus dieser kleinen Hülle sowas prachtvolles hervorkommt und wirklich einem das Herz erfreut	Das Aufgehen der Blüte wird als prachtvoll und als Wunder bezeichnet, lässt Herz erfreuen	W1: Glücksgefühle an der Natur S1: Natur als Wunder
E	18-21	Mich freut, dass sie trotz ihres Knickes im Stil aufgegangen ist, das habe ich als Zeichen für mich empfunden	Aufgehen einer Blume trotz Knick erfreut und wird als persönliches Zeichen gewertet	W1: Glücksgefühle an der Natur S4: Symbolische Bedeutung der Natur
E	24-25	Wir hatten jeden Tag auf unterschiedliche Weise Kontakt mit der Natur	Täglicher unterschiedlicher Naturkontakt im Laufe des Lebens	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur
E	27-28	Wenn man in der Stille in der Natur ist, das ist etwas ganz wunderbares und erfüllendes in unserer heutzutage hektischen Zeit	Stille in der Natur wird als wunderbar und erfüllend empfunden im Gegensatz zur heutzutage hektischen Zeit	W3: Die Natur als Erholungsort
E	34-35	Ich gehe auch jeden Tag raus, zur Flusspromenade, dem Wald, den Wiesenblümchen	Tägliche Aufenthalte an der Flusspromenade, im Wald	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
E	35-36	da kann man an jeder Ecke etwas finde, z.B. ein Blatt was mir Freude macht	Im Wald wird überall etwas gefunden, was ihr Freude bereitet	W1: Glücksgefühle an der Natur
E	40-41	Ich gehe in der Natur und betrachte sie	Täglich Natur betrachten und sich an Natur aufhalten	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
E	41-42	ich bin früher leidenschaftlich Ski gelaufen das habe ich	Früher leidenschaftliches Ski fahren, nicht mehr	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt

		vor einigen Jahren aus Vernunftsgründen aufgehört leider	möglich wegen Alter ist mit Bedauern verbunden	
E	43-45	In das Gebirge zu fahren und dann da oben zu sein und diese Pracht empfinden zu können ist ein bewegendes Geschenk	Ski Fahren wird als Geschenk und bewegend empfunden	D1.2: Dankbarkeit für Aktivitäten an der Natur
E	45-46	Dann kommen mir immer die Fragen wie das alles entstanden sein mag	Natur löst Gedanken nach Entstehungsgeschichte aus	Q1: Auseinandersetzung mit existenziellen Themen
E	46-47	immer wieder das große Wunder der Natur	Natur als großes Wunder bezeichnet	S1: Natur als Wunder
E	51	Es ist mir ein Bedürfnis mich regelmäßig an der Natur aufzuhalten	Bedürfnis, sich regelmäßig an der Natur aufzuhalten	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
E	56	Ja (Antwort darauf ob es wichtig ist einen Platz im Alltag für die Natur zu schaffen)	Wichtig, einen Platz für die Natur im Alltag zu schaffen	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
E	59-60	Empfinde große Dankbarkeit, dass es das gibt und wie alles eingerichtet ist	Große Dankbarkeit für die Natur	D1.3: Dankbarkeit für Naturkontakt
E	60-61	das ist einfach überwältigend was da geschieht in der Natur	Geschehnisse in der Natur werden als überwältigend empfunden	D2: Bewunderung der Natur
E	63	Dankbarkeit, dass ich das erleben kann oder darf	Dankbarkeit, Natur erleben zu können	D1.3: Dankbarkeit für Naturkontakt
E	65	Die Natur ist anziehend für mich	Natur wirkt anziehend	D2: Bewunderung der Natur
E	83	Das Meer, die Wellen drücken Kraft aus	Meer drückt Kraft aus	S4: Symbolische Bedeutung der Natur

E	85	Das ist für mich ein großes Erlebnis und bewegt mich sehr	Wellen zu beobachten wird als großes und bewegendes Erlebnis wahrgenommen	D2: Bewunderung der Natur
E	86-89	Die Sonne zu beobachten wie schnell die Sonne geht oder auch wie die Erde sich so schnell bewegt und das wir das gar nicht spüren, sondern dass man es nur irgendwie sieht und das ist auch ein großes Wunder	Sonne zu beobachten wird als großes Wunder empfunden, ebenso wie Bewegung der Erde	S1: Natur als Wunder
E	89-91	Ein Sonnenuntergang egal wo, ist immer ein kolossales Lichtspiel was wundervoll ist	Sonnenuntergang bietet kolossales, wundervolles Lichtspiel	D2: Bewunderung der Natur
E	91-94	Wenn die Sonnenstrahlen auf der Seeoberfläche ihre Farbe ausbreiten, die Farbenpracht ist etwas was mich ungeheuer beeindruckt und bewegt	Sonnenuntergang beeindruckt und bewegt, Lichtspiel	D2: Bewunderung der Natur
E	94-96	Es ist so veränderlich, jeder Moment ist anders das ist auch wieder das große Wunder	Wunder der Natur zeigt sich in Vielfalt, jeder Moment ist anders	S1: Natur als Wunder
E	96-97	Die ganze Schöpfung ist ein großes Wunder unglaublich	Ganze Schöpfung ist unglaubliches Wunder	S1: Natur als Wunder
E	102-103	Ich bin von großer Dankbarkeit erfüllt das große Wunder erleben zu dürfen	Dankbar Wunder der Natur erleben zu dürfen	S1: Natur als Wunder D1.3: Dankbarkeit für Naturkontakt

E	105-106	Es entstehen da viele Fragen wie das alles sein kann dieses große Wunder	Natur wirft Fragen nach der Entstehungsgeschichte auf	Q1.1: Fragen nach der Entstehungsgeschichte
E	109	Als Kind nimmt man die Natur ganz anders wahr	Andere Wahrnehmung der Natur als Kind	R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber
E	110-113	Es waren immer große Erlebnisse bei meinen Großeltern auf dem Bauernhof zu sein	Große Erlebnisse als Kind auf dem Bauernhof der Großeltern	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
E	113-115	Das waren halt die Kindheitserlebnisse, in der Wiese oder im Heu zu toben	Kindheitserlebnisse bestanden daraus, in Wiese oder in heu zu toben	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
E	115-116	Das hat sich natürlich verändert das mache ich heute nicht mehr	wird heute nicht mehr so gemacht	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
E	117-119	Wolkenbilder sind sowas faszinierendes was man alles in den Wolken sehen kann das ist großartig	Faszination in Wolkenbildern, großartig	D2: Bewunderung der Natur
E	119-120	Da haben auch die Künstler viel daraus geschöpft	Natur als Quelle für künstlerisches Schaffen	Q2: Natur als Inspiration für Kunst
E	120-124	ich sitze hier vor dem Bild das hat mein Sohn gemalt das ist auf La Gomera da lebt er und dann durch dieses Tor zu schauen und das Meer zu sehen in den verschiedenen Schattierungen ich sehe eigentlich sogar	Auch in Betrachtung eines Gemäldes des Meers sieht sie Bewegung	Q2: Natur als Inspiration für Kunst

		in diesem Bild eine Bewegung vom Meer		
E	131-134	wenn es recht drückend ist und man geht raus, oder in den Wald und atmet die feuchte Luft ein das ist einfach wie eine kleine Medizin	Heilende Effekte der Natur, wenn Stimmung gedrückt	W3: Die Natur als Erholungsort
E	139-140	Es kann zwischendrin eine Erleichterung entstehen eine gefühlsmäßige Erleichterung	Gefühlsmäßige Erleichterung durch Natur	W3: Die Natur als Erholungsort
E	145-148	Es ist sogar schöner allein zu empfinden, weil dann man ganz seinen Empfindungen und Gedanken nachgehen kann und nicht durch ein Gespräch irritiert wird	Präferenz sich allein in der Natur aufzuhalten und Empfindungen nachzugehen, da man nicht durch Gespräch abgelenkt wird	W3: Die Natur als Erholungsort
E	154	Die Natur ist schon bedeutender geworden	Natur im Alter bedeutender	R2.2: Erhöhter Stellenwert der Natur im hohen Alter
E	154-155	Durch den Klimawandel macht man sich auch viel Gedanken	Klimawandel löst Gedanken aus	U1.1 Sorgen um künftige Generationen
E	158-160	Der Wetterwechsel also wenn jetzt ein Gewitter kommt und ein ganz starker Regen das ist alles sehr bewegend und kraftstrotzend	Wetterwechsel wird als bewegend und kraftstrotzend empfunden	D2: Bewunderung der Natur S4: Symbolische Bedeutung der Natur
E	176-178	Es ist klar dass man als Kind anders empfindet als ein	Als Kind: anderes Empfinden der Natur gegenüber	R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber

		alter Mensch wie ich es bin		
E	178	Das Empfinden für die Natur wird im Alter doch intensiver ja	Intensiveres Naturempfinden im Alter	R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber
E	181-187	Einer meiner Urenkel hat eine besondere Beobachtungsgabe für die Natur, das bewegt mich sehr bei so einem kleinen Kind, da stellt man auch die Frage, wie es entstanden ist, das eben er besonders interessiert ist	Bewegend zu sehen, dass Urenkel Beobachtungsgabe für Natur hat, Frage wie das entstanden ist	Q1: Auseinandersetzung mit existenziellen Themen
E	196-198	wenn ich jetzt auch da die Pfingstrosen sehe, das ist ja doch eine Pracht das ist eigentlich was sich immer wiederholt die große Bewunderung	Bewunderung für Natur: Prachtvolle Pfingstrosen	D2: Bewunderung der Natur
E	199-206	Was mich auch erfreut ich habe hier gelbe Mohnblumen die haben sich ausgesät ich weiß nicht vom Wind und der ganze Weg vor dem Haus ist voller dieser gelben Blüten und das ist für mich ein Geschenk	Blumen die blühen, die nicht ausgesät wurden erfreuen und werden als Geschenk gesehen	W1: Glücksgefühle an der Natur
E		weil ich habe sie nicht gepflanzt und sie stehen da und freue mich an ihrer Farbpracht und an	Freude durch Farbpracht und Wachstum der Pflanzen	W1: Glücksgefühle an der Natur

		ihrem graziilen Wachstum		
E	206-208	und eben diese Kontraste also jetzt diese Pracht in dieser Pfingstrose und dann eine kleine ein Pfeilchen oder ein Maiglöckchen sind ja auch so zauberhafte Blüten oder Gänseblümchen also die Natur beschenkt uns mit kolossalem	Kontraste verschiedener Pflanzenarten: kolossales Geschenk der Natur	D2: Bewunderung der Natur
E	212-216	Auch das Wetter, wie sich das ändert und das sind eben alles großartige Empfindungen und wie wir davon auch abhängig sind ich merke auch jetzt haben wir den Vollmond und dann schlafe ich schlechter und das ist auch immer wieder eine große Erkenntnis wie wir damit zusammenhängen	Große Erkenntnis: Natur hat großen Einfluss auf Menschen und Mensch abhängig von Natur, z.B. schlechter Schlaf durch Vollmond	U3: Erkennen der Abhängigkeit des Menschen von der Natur
E	216-221	Dann denke ich auch immer mein Gott das ist so wunderbar geregelt und der Mensch mit seiner Technik ist schon furchterregend diese Eingriffe in das Werk in das Wunder der Natur da wird	Eingriffe des Menschen in das Wunder der Natur furchterregend, macht Herz schwer, da durch Mensch bestimmt viel zerstört wird	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur

		bestimmt auch vieles irritiert wenn nicht sogar zerstört das macht einem das Herz schwer		
E	224-229	Die Forschung, dass wir ins Weltall zu gehen müssen was da investiert wird und in welche Gefahren man sich begibt und dass in der Menschheit so eine Gier besteht sich auf einem anderen Planeten breit zu machen ist unglaublich	Kritik an Weltraumforschung und Gier der Menschheit, einen anderen Planeten aufsuchen zu wollen	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur
E	231-235	Die ganze Entwicklung mit der KI ist furchterregend, es sind in unserer Zeit kolossale Erfindungen gemacht worden gerade mit der Digitalisierung, unglaublich wie die Welt dadurch verbunden ist aber welche Schattenseiten das auch hat und Beängstigendes	Kritik an Entwicklung der KI, Schattenseiten der Digitalisierung	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur
E	237-240	Letztlich ist auch die Überwachung beängstigend, der Mensch strebt nach Freiheit und wird plötzlich überwacht, für mich persönlich ist das kein Problem,	KI auf politischer Ebene enorme und beängstigende Auswirkungen	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit der Natur

		aber politisch hat das enorme und beängstigende Auswirkungen		
--	--	--	--	--

FALL	ZEILE	PARAPHRASIERUNG	GENERALISIERUNG	REDUKTION
F	4-7	Ich pflege meinen Garten, das ist für mich Arbeit aber ich mache das gerne und gebe mir große Mühe	Mühe bei der Gartenpflege geben	A1: Gartenarbeit und Pflege
F	10-11	Ich arbeite 2 mal die Woche einen halben Tag in meinem Garten	Wöchentliche Gartenarbeit	A1: Gartenarbeit und Pflege
F	14	Ich kümmere mich um die Vögel im Garten, die sind immer weniger geworden	Um Vögel im Garten kümmern	A1: Gartenarbeit und Pflege
F	15-19	Ich habe kaum noch Vögel, hin und wieder freue ich mich immer wenn einer piepst oder sich meldet	Freude an Vögeln im Garten, auch wenn diese wenig geworden sind	W1: Glücksgefühle an der Natur
F	21-22	Keine Ahnung (Antwort auf Frage, warum Vögel weniger geworden sind), weil die Erderwärmung oder Klima, auf jeden Fall sehr bedenklich und bedauerlich	Bedauern um verringerten Vogelbestand im Garten	U1.1: Sorgen um Naturzerstörung
F	27	ich wohne 250 Meter weg vom Wald	250 m vom Wald weg wohnen	A2: Leben in Naturnähe
F	27-30	Ich umarme schon seitdem ich ein junger Mensch bin gerne Bäume, ich denke das tut	Bäume umarmen wird seit der Jugend als wunderbar empfunden	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur

		denen auch gut, das ist vielleicht eine Illusion aber ich denke das ist etwas wunderbares		
F	30-31	Bäume sind für mich einfach die Essenz der Menschheit	Bäume stellen Essenz der Menschheit dar	S4: Symbolische Bedeutung der Natur
F	33	Ein Baum ist einfach ein wunderbares Lebewesen	Baum wunderbares Lebewesen	D2: Bewunderung der Natur
F	33-38	Da ist eine Buche die ist schon 80 bis 100 Jahre alt ist und ich habe hinten noch eine Linde, die ist mindestens genauso alt und ich gebe mir große Mühe diese Bäume so weit ich kann zu pflegen	Sich Mühe geben, alte Bäume im eigenen Garten zu pflegen	A1: Gartenarbeit und Pflege
F	40-41	Das ist für mich der Lebensinhalt, das ist einfach Kraft und Energie und Schönheit	Bäume werden als Lebensinhalt gesehen	S4: Symbolische Bedeutung der Natur
F	41-42	Und Wunder, das sind einfach wunderbare Geschöpfe	Bäume werden als wunderbare Geschöpfe gesehen	S1: Natur als Wunder
F	44-45	Grund sich mit Natur zu verbinden: alle, weil wir aus der Natur entstanden sind wir sind, ja Teil der Natur die Menschen sind auch Natur	Mensch ist Teil der Natur	S6: Mensch als Teil der Natur

F	45-46	Leute, die mit der Natur kein Wohlgefühl verbinden, kann ich mir nicht vorstellen	Wohlgefühl an der Natur wird als universell gesehen	W1: Glücksgefühle an der Natur
F	49-51	ich sitze immer in meinem Garten, wann immer das geht ich bin immer in der Natur ich bin also mehr draußen als drinnen, wenn es das Wetter zulässt	Ist wann immer es geht in der Natur	A2: Leben in Naturnähe
F	54-55	Alles, ich kann mir mein Leben ohne in der Natur zu sein gar nicht vorstellen	Leben ohne in der Natur zu sein unvorstellbar	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
F	55-56	ich bin ein ich bin ein Teil der Natur und die Natur ist ein Teil von mir	Mensch als Teil der Natur	S6: Mensch als Teil der Natur
F	56-57	also Natur ist einfach die elementare Essenz unseres Seins	Natur als elementare Essenz unseres Seins	S4: Symbolische Bedeutung der Natur
F	59	Ich kann und ich will ohne Natur gar nicht sein	Nicht ohne Natur sein können und wollen	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
F	59-60	Und bin ja selbst ein Teil der Natur	Ist selbst Teil der Natur	S6: Mensch als Teil der Natur
F	63	Nur Positives (Antwort auf Frage, welche Gedanken und Gefühle noch mit der Natur verbunden werden)	Nur positive Gedanken und Gefühle in Verbindung mit Natur	W1: Glücksgefühle an der Natur

F	65	Alles Wohlbefinden einfach	Wohlgefühl und Wohlbefinden in Verbindung mit Natur	W1: Glücksgefühle an der Natur
F	65-66	Wohlgefühl ich fühle mich wohl, wenn ich schöne Bäume anschau oder wenn ich im Wald spaziere	Schöne Bäume anschauen oder im Wald spazieren löst Wohlgefühl aus	W1: Glücksgefühle an der Natur
F	66-70	Ich spaziere jetzt nicht mehr viel im Wald, habe ich aber früher viel gemacht, bin jeden Morgen eine Dreiviertelstunde durch den Wald mit den Hunden auf dem Rad gefahren, bevor ich meinen Beruf ausgeübt habe	Früher häufige Waldspaziergänge, heute nicht mehr	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
F	71-79	Ich habe mal einen Mitarbeiter gehabt, der hat gesagt, er kann Natur nicht aushalten. Das war der einzige Mensch in meinem Leben, den ich gekannt habe, er konnte sich ein Leben innerhalb, so wie ich gelebt habe, nicht vorstellen	Nur eine Person im Laufe seines Lebens kennengelernt, der nicht in der Natur leben wollte wie er	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
F	81-84	Ich bin ein Nehmender ich nehme alles aus der Natur Ohne in meinem grünen Umfeld, ohne Natur kann ich mir mich gar nicht vorstellen	Nimmt alles aus der Natur, ohne Natur ist eigenes Leben unvorstellbar	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden

F	86	Meine Lebensfreude (Antwort auf Frage, was aus der Natur genommen wird)	Nimmt Lebensfreude aus Natur	W1: Glücksgefühle an der Natur
F	88-89	Nehme meinen Sinn, meine Lebensfreude aus der Natur, ich empfinde mich als Nehmender nicht als Gebender	Nimmt Sinn und Lebensfreude aus Natur	W1: Glücksgefühle an der Natur W4: Die Natur als Lebenssinn
F	92-94	meine wunderbare Buche, die hier vorne steht, das ist der Sinnbild des Lebens in seiner komplexen, perfekten Schönheit	Eigene Buche als Sinnbild des Lebens in seiner komplexen, perfekten Schönheit	S4: Symbolische Bedeutung der Natur
F	94-95	macht mir auch viel Arbeit, aber so ist das Leben	Eigene Buche macht viel Arbeit	A1: Gartenarbeit und Pflege
F	98	Meint mit dem Sinn, den die Natur gibt alles	Natur gibt alles = Sinn	W4: Natur als Lebenssinn
F	98-102	Ich war mal in der Wüste, da habe verstanden, dass diese Wüste auch eine wunderbare Natur ist	Hat durch eigene Wüstenerfahrung gelernt, dass auch Wüste wunderbare Natur ist	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
F	114- 116	Das Meer ist elementar, und die Wüste auch, die Wüste ist eine genauso großartige, erhabene, sinngibende Einheit wie das Meer	Meer und Wüste werden als elementare, großartige, erhabene sinngibende Einheit gesehen	W4: Natur als Lebenssinn
	118- 123	Unsere Wiesen sind voll unendlicher Schönheit und ich habe gelernt, dass die Wüste genauso	Gelernt zu verstehen, wie schön Wüste ist und	D2: Bewunderung der Natur

		schön ist und man da auch wirklich Leben kann uns will	dass man dort auch Leben möchte	
F	128-129	(Rolle der Natur hat sich) verändert, weil sie jetzt wichtiger und großartiger für mich geworden ist, als Kind habe ich sie einfach hingenommen und angenommen	Natur wichtiger und großartiger geworden, wurde als Kind einfach hingenommen	R2.2: Erhöhter Stellenwert der Natur im hohen Alter
F	130-131	Und hatte auch glückliche Verhältnisse aber auch oft nicht immer aber auch oft so mit einem Garten oder im Haus mit einem Garten gewohnt	Auch als Kind schon in Haus mit Garten gewohnt	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur
F	131-134	Aber es hat nicht diese gedankliche Bedeutung für mich gehabt, das ist im älter werden und nachdenklicher werden gestiegen, also eher größer und besser geworden	Gedankliche Bedeutung der Natur im älter und nachdenklicher werden gestiegen, besser und größer geworden	R2.2: Erhöhter Stellenwert der Natur im hohen Alter
F	134	(Die Bedeutung) war auch vorher immer schon vorhanden, bin ich sicher	Bedeutung der Natur schon immer vorhanden gewesen	R2.4: Lebenslange Verbindung mit der Natur
F	138-140	Gedankliche Bedeutung: dass wir Teil der Natur sind wir sind Natur wir sind Geschöpfe und Wesen der Natur und sie nicht zu respektieren und nicht anzunehmen,	Gedankliche Bedeutung: dass wir Teil der Natur sind wir sind Natur wir sind Geschöpfe und Wesen der Natur	S6: Mensch als Teil der Natur

		halte ich für einen großen Verlust		
F	144-147	Mit meinem Älterwerden hängt eine große Einsamkeit zusammen, die Natur wird immer ausfüllender die wird nicht weniger sondern die wird schöner und wichtiger für mich im Alter	Einsamkeit im Älterwerden, Natur wird immer ausfüllender, schöner und wichtiger im Alter	R2.2: Erhöhter Stellenwert der Natur im hohen Alter
F	147-152	Ich bin begünstigt, dass ich so schön wohne mit schönem Garten und einem schönen Wald 200 Meter entfernt und ich bin im Wald, nicht weit weg ist ein kleiner See, in dem ich immer noch schwimme, also mehr Natur geht nicht	Ist begünstigt, da Leben 200 m entfernt vom Wald und mit Garten, See in Wohnnähe wo oft geschwommen wird, mehr Natur geht nicht	D1.1: Dankbarkeit für naturnahen Wohnort und Garten
F	156-157	ohne Natur in meiner Umwelt, in der ich lebe, kann ich mir mein Leben gar nicht vorstellen	Leben ohne diese Art von Natur unvorstellbar	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
F	162-164	Es ist naturgegeben, wenn man nicht ganz verkehrt gelebt hat findet man Natur oder die Natur findet einen aber ohne Natur sind wir gar nichts wir sind ja ein Teil der Natur	Verbindung zur Natur naturgegeben, ohne Natur sind wir gar nichts, wir sind ja ein Teil der Natur	S6: Mensch als Teil der Natur
F	167-170	Natur hat mich herausgefordert zu Leistung, dass ich	Vergangenheit: Natur hat zu hohen Leistungen herausgefordert und	R2.1: Prägende Erlebnisse in

		plötzlich hohe Berge bestiegen habe ich wusste gar nicht, dass ich das konnte, ich hatte keine Ahnung dass ich ohne Training und Mühen Sechstausender besteigen kann	gezeigt, dass er mühelos hohe Berge besteigen kann	Verbindung mit der Natur
F	171-175	Und das war so herrlich, da war ein Sonnenaufgang, 6000 Meter Höhe, ohne eine geringste Ahnung zu haben, dass ich sowas kann und dass mich die Natur so lässt und ich mich da überhaupt nicht gefordert gefühlt habe	Herrliche Naturerlebnisse bei Gipfelbesteigung	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
F	177-181	Ich habe mehrere Berge ohne Vorbereitung oder Training bestiegen, bin einfach raufgegangen und wieder runter war alles wunderbar	Erfolgreich mehrere Berggipfel ohne Vorbereitung bestiegen	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
F	183-191	Die waren da die Berge und ich wollte raufgehen und schauen, ob ich das schaffe, seitdem Kilimandscharo wusste ich, dass ich das konnte, Ich habe diese Berge auch mit meiner Frau und meiner Tochter bestiegen, es waren schöne prägende Erlebnisse	Schöne prägende Erlebnisse, mit Ehefrau und Tochter Berge bestiegen zu haben	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur

F	193-194	Es macht einem Respekt vor den Bergen, die sind wunderbar	Respekt vor wunderbaren Bergen	D2: Bewunderung der Natur
F	194-195	Ich bin ein großer Bergfreund und bin auch viel Ski gefahren, bis 86 mit meiner Frau	Großer Bergfreund, bis zum 86. Lebensjahr Ski gefahren mit Frau	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur R2.3: Berufliche Identifikation und persönliches Interesse für die Natur
F	196-199	Immer wenn ich oben auf dem Berg war beim Skifahren z.B. empfand ich ist ein einziges Glücksgefühl	Glücksgefühl, in den Bergen beim Skifahren	W1: Glücksgefühle an der Natur
F	200	Die glücklichsten körperlichen Momente, habe ich in den Bergen gehabt	glücklichsten körperlichen Momente in den Bergen gehabt	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur W1: Glücksgefühle an der Natur
F	201-202	Also Schnee und Skifahren in zwei drei tausend Metern Höhe war schlicht und einfach beglückend	Schnee und Skifahren in zwei drei tausend Metern Höhe war schlicht und einfach beglückend	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur W1: Glücksgefühle an der Natur
F	204	Sehr gerne, ja und oft (Antwort auf Frage, ob er manchmal an Erlebnisse in den Bergen zurückdenkt)	An diese Erlebnisse wird sich gern und oft zurückerinnert	D1.4: Dankbarkeit für Erinnerungen an der Natur

F	204-207	Aber ich fahr' nicht mehr Ski, leider ist ein bisschen riskant aber es war toll, ich habe es durch meine Frau gelernt	Heute: kein Skifahren mehr, war toll, durch Frau gelernt	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt W1: Glücksgefühle an der Natur
F	199-200	Ich begegne der Natur in meinem Garten, der ist voller unterschiedlicher Pflanze und Bäume	Begegnet Natur in Garten	A1: Gartenarbeit- und Pflege
F	200-201	beansprucht mich, ist ein Haufen Arbeit, mehr als ich dachte	Garten macht viel Arbeit	A1: Gartenarbeit- und Pflege
F	213-214	Ich mache die Arbeit gerne, auch da wie gesagt ich bin ja nicht mehr jung, ist mir keine Last, ich hab's sehr schön	Gartenarbeit wird nicht als Last empfunden, sondern gerne gemacht	W1: Glücksgefühle an der Natur
F	215-216	Ich hab es sehr schön da, kann mich nicht beklagen	Hat e sehr schön	W1: Glücksgefühle an der Natur
F	218-221	Wenn ich nur eine kleine Wohnung in einem engen, Grund in der Stadt hätte, wo man keine Bäume und keine Gräser hat dann wäre ich wahrscheinlich schon tot	Überzeugung, ohne diese Leben in Naturnähe wäre er bereits gestorben	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
F	221-225	Ich glaube, ich lebe nur noch so lange, weil ich es hier sehr schön habe und mit meinem Garten lebe und mit meinem kleinen Wald	Überzeugung, so lange zu leben, wegen schönem Garten und nahegelegenen Wald	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden

F	227	Nein, ich laufe nicht mehr oft im Wald, denn ich bin halt nicht mehr der Jüngste	Altersbedingt wird nicht mehr oft im Wald gelaufen	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
F	230-232	Ich kann mir ein sinnvolles Leben ohne Verbindung mit der Natur gar nicht vorstellen	Kann sich sinnvolles Leben ohne Verbindung mit Natur nicht vorstellen	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
F	234-235	(Antwort auf Frage nach dem Sinn): Dass wir Teil der Natur sind, dass wir selber Natur sind und dass wir ein Teil dieser ganzen Schöpfung sind genau wie die Bäume	Sinn ist für ihn, dass wir Teil der Natur sind, dass wir selber Natur sind und dass wir ein Teil dieser ganzen Schöpfung sind, genau wie Bäume	S6: Mensch als Teil der Natur
F	235-236	und gerade dabei sind alles kaputt zu machen leider	Bedauern darüber wird geäußert, dass wir gerade dabei sind alles kaputt zu machen	U4: Kritik am menschlichen Umgang mit Natur

FALL	ZEILE	PARAPHRASIERUNG	GENERALISIERUNG	REDUKTION
G	5-7	Mein erster Kontakt zur Natur ist morgens der Blick in meinen Garten	Morgens wird eigener Garten betrachtet	A2: Leben in Naturnähe
G	7-9	Ich schätze sehr, dass ich in die Natur schauen kann und nicht gegenüber auf ein Haus schauen muss ich empfinde das als Privileg	Der Blick auf den eigenen Garten wird geschätzt	D1.3: Dankbarkeit für naturnahen Wohnort und Garten
G	11-12	Mir gefällt der Garten die Blumen die Bäume, der Himmel drüber, das ist wohltuend und beruhigend	Garten, Himmel, Blumen Bäume gefallen und beruhigen	W3: Die Natur als Erholungsort

G	15-22	Es macht viel Arbeit, dass es dann so ist, dass man sich erfreut, Blumengießen jetzt im Sommer, einen Garten kann ich nicht einfach wildwachsen lassen	Garten macht Arbeit	A1: Gartenarbeit- und Pflege
G	25	Ich bewege mich auch gerne an der Natur	Es wird sich gerne an der Natur bewegt	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
G	25-28	jetzt bin ich alt aber ein wichtiger Bestandteil von Natur erleben war bei mir das Bergsteigen, das ist ein sehr intensives Naturerleben dass ich immer sehr geliebt habe	Vergangenheit: Bergsteigen als geliebtes und intensives Naturerleben	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
G	30-32	Mache immer noch, auf niedrigen Niveau mit meiner alten Alpenvereinssektion Wanderungen	Bergtouren aktuell mit Alpenvereinssektion	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
G	32-33	ein Berg mit 800 oder 1000 Metern die Zeiten sind leider vorbei, da macht sich das Alter bemerkbar	Berge können wegen Alter leider nicht mehr bestiegen werden	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
G	35	Ich finde auch Radfahren ist ein sehr intensives Naturerlebnis	Radfahren als intensives Naturerlebnis	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
G	35-37	An die Lech gehen und allein in das Wasser schauen empfinde ich immer als ganz intensives Naturerlebnis	Gewässer beobachten als intensives Naturerlebnis	A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
G	39	Man kommt da zur Ruhe	Ruhe durch Natur	W3: Die Natur als Erholungsort

G	40	Man wird lockerer	Lockerer und ruhiger werden durch Natur	W3: Die Natur als Erholungsort
G	40-42	Da unten auf der Brücke zu stehen und und bloß auf das Wasser zu schauen das tut einfach gut	Wasser beobachten tut gut	W1: Glücksgefühle an der Natur
G	48-51	Das Arbeiten und Pflegen der Natur ist ganz wichtig, weil ich bezeichne den Garten als Natur der mir anvertraut ist für den ich verantwortlich bin	Garten wurde ihr anvertraut, Pflege des Gartens wichtig	A1: Gartenarbeit- und Pflege
G	54	Ich empfinde Dankbarkeit, dass ich das erleben kann	Dankbarkeit für Naturerlebnisse	D1.3: Dankbarkeit für Naturkontakt
G	58-59	Ich glaube, wenn man älter wird lebt man bewusster und empfindet manches auch intensiver	Bewussteres und intensiveres Empfinden im Alter	R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber
G	59-61	Wenn ich jetzt auf dem Gipfel sitze erlebe ich das bewusster und dankbarer als in jungen Jahren, da hat man sich gefreut wenn man raufgekommen ist	Bewusstere und dankbarere Naturwahrnehmungen als in jungen Jahren; Beispiel: Bergsteigen	R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber
G	62-64	Jetzt auch mit dem Hintergedanken, man weiß nicht wie lange man das noch erleben kann daher intensiviert sich der Blick	Intensivierter Blick auf die Natur mit Hintergedanken an den eigenen Tod	R1.2: Veränderte Empfindungen der Natur gegenüber
G	67-68	Ich bin dankbar für die Erlebnisse, die ich gehabt habe in den Bergen	Dankbarkeit für vergangene Erlebnisse in den Bergen	D1.4: Dankbarkeit für Erinnerungen an der Natur

G	68-70	Das sind intensive und anstrengende Naturerlebnisse, bei einer Bergtour geht man oft an körperliche Grenzen	Intensive und anstrengende Naturerfahrungen: Bergsteigen	R2.1: Prägende Erlebnisse in Verbindung mit der Natur
G	70-76	das ist aber auch ein Erlebnis, sich sowas zu erarbeiten und erkämpfen ist etwas, was einen auch mit Befriedigung erfüllt und dankbar ist wenn man es geschafft hat	Befriedigung durch anstrengende Naturerfahrungen: Bergsteigen	W2: Befriedigung durch die Natur
G	78	Es ist mir ganz wichtig, die Natur zu erleben	Wichtigkeit, Natur zu Erleben	D3: Betonung der Wichtigkeit, sich mit der Natur zu verbinden
G	79-80	Schwimmen erlebe ich auch als intensives Naturerlebnis	Schwimmen als intensives Naturerlebnis	W1: Glücksgefühle an der Natur A3: Freizeitaktivitäten an der Natur
G	82-85	Ich glaube alle die aus dem Wasser kommen sind zufrieden, das ist ein schönes Erlebnis	Zufriedenheit, wenn man aus dem Wasser kommt, muss jedem so gehen	W1: Glücksgefühle an der Natur
		Wir waren früher ganz viel am Königssee, jetzt fahr ich gerne in Maisbach an den Stauweier	Heute werden Ausflüge zu anderen Gewässern als früher gemacht	R1.1: Veränderungen im Naturkontakt
G	87-93	das macht einfach so Spaß nach einem heißen Tag oder nach dem Bergsteigen, mit dem Rad hinzufahren in das Wasser springen das ist Naturerlebnis pur	Macht Spaß, Naturerlebnis pur	W1: Glücksgefühle an der Natur

G	103-105	Allein so einen Rosenstrauch anzuschauen hat für mich fast etwas meditatives	Rosenstrauch beobachten wird als meditativ erlebt	W3: Die Natur als Erholungsort
G	106-109	Wir haben da so eine Art Brunnen da plätschert das Wasser und wenn man da sitzt das ist Entspannung pur	Entspannung bei der Beobachtung von Wasser im Brunnen	W3: Die Natur als Erholungsort
G	109-110	Ich glaube, dass man nirgends so gut entspannen kann wie an der Natur	Natur als größte Quelle der Entspannung	W3: Die Natur als Erholungsort
G	112-115	Und auftanken finde ich, wenn man sich müde oder kummervoll hinsetzt dann steht man frischer und energiegeladener wieder auf	Durch Natur tankt man auf, wird frischer, energiegeladener	W3: Die Natur als Erholungsort
G	120-121	Es ist auch eine Befriedigung wenn man irgendwas schön macht oder wenn man was anpflanzt	Befriedigung durch Gartengestaltung und Anpflanzen	W2: Befriedigung durch die Natur
G	121-124	Wenn ich mir aus meinem Hochbeet einen Salat raushole, also Erzeugnisse aus dem eigenen Garten die machen einen stolz das gibt viel Zufriedenheit	Stolz und Zufriedenheit, durch eigene Erzeugnisse aus dem Garten	W2: Befriedigung durch die Natur
G	126	In meinem Hochbeet habe ich auch ein bisschen Gemüse	Gemüse im eigenen Hochbeet anpflanzen	A1: Gartenarbeit- und Pflege

Interviewtranskripte

Transkript- Leitfadeninterview 1

Projektbezeichnung: Die Bedeutung der Natur für Menschen im hohen Alter

Fall: A

Datum des Interviews: 07.06.2023

Time-Code: 14:07-14:32

Dauer: 18:36

- 1 Y: Es gibt ja, ähm (.) verschiedene Möglichkeiten (.) wie man im Alltag; mit der Natur, in
 2 Kontakt treten kann. und (.) wie ist das denn bei Ihnen wie treten Sie mit der Natur, in
 3 Kontakt?
- 4 A: Ich habe natürlich den Vorteil dass der Wald eine Minute von mir entfernt ist, (.) und ich
 5 gehe regelmäßig spazieren, meistens mit dem Ziel (.) Steinhausen, (.) da sind Hirsche, und
 6 die kriegen meine Küchenabfälle //mhm// die fressen das alles //mhm// ganz egal (.) alle
 7 Schalen alle Kartoffelschalen und Karottenschalen @(.)@ //mhm//alles
- 8 Y: Und (.) wie häufig gehen Sie so in die Natur?
- 9 A: Ach (.) j=a (2) vielleicht drei (.) vier mal in der Woche, //mhm// je nach dem //mhm// was
 10 anfällt an Kochen des ist ein Ziel @(.)@ ich kann `nimmer so viel Laufen früher bin ich viel,
 11 in Bergen gewesen, viel (.) viel im Waldtal und (.) äh überall (.) immer wenn wir gereist
 12 sind auf Reisen haben wir immer geschaut dass wir vielleicht auch in einen Botanischen
 13 Garten, gehen //mhm// aber jetzt (.) bin ich sehr am ans Haus gebunden //mhm// (2) ja
- 14 Y: mhm Und (.) und äh gibt's noch eine andere Art, wie sie sich mit der Natur verbinden?
- 15 A: (2) Ja mit mit mit schauen mit meinen wunderbaren Bäumen ich habe einen Garten;
 16 //mhm/ mit riesen Bäumen wo ich manchmal Angst hab dass vielleicht mal mei (.) wenn a

17 Sturm kommt mir einer auf's Dach fällt, aber die sind die sind so schön und (.) ich ich
 18 genieß' meinen Garten und früher hab ich sehr, viel auch (.) ähm auch gepflanzt; Sal=at
 19 und Tom=aten und und Bohnen an der Stange und so aber des mach ich alles nimmer des
 20 ist alles altersbedingt ja //mhm// (.) ich lass jetzt einfach alles wachsen, es kommen auch
 21 manchmal so Pflanzen die kommen vom Nachbarn, oder von sonst woher und (.) das
 22 einzige was (.) gepflegt wird des is' die Wiese weil sonst wär des nur Moos und nur Moos
 23 und äh des (.) des will ich also eher lieber nicht. Weil das ist nicht so das (.) äh des ist des
 24 kann man auch, (.) ja kann man auch machen aber @ (2) @ ja (3)

25 Y: //mhm// Und (3) wenn ich sie jetzt mal frag' (.) warum, (2) treten Sie mit der Natur in
 26 Kontakt;

27 A: Warum; also (2) ein Punkt ist bestimmt nicht übertrieben für mich ist ist man in der Natur
 28 näher bei Gott, //mhm// das ist einfach (.) ja (.) manchmal kann's einen überwältigen, ja
 29 so schön ist die Natur (.) und ja das ist äh schlimm wenn wir die kaputt machen (.) das ist
 30 schon also weil ich werde es nicht mehr erleben, das ist noch (genug) ja aber meine
 31 Enkelkinder, für die hab' ich schon Angst //mhm// ja dass die Natur (.) äh zerstört, wird
 32 //mhm// (3) ja (3) die Natur ohne Natur (2) das wär' schrecklich @ (2) @ ja (2) //mhm//

33 Y: Fallen Ihnen noch andere, Gedanken oder Gefühle? ein die die Natur bei Ihnen auslöst;

34 A: Ja Bewunderung, ja und äh Neugier, wenn ich was seh' was ich nicht kenne, äh weil ich
 35 hab' mal ((hustet)) Biologie, in Jena studiert; und Botanik ja aber viel vergessen aber
 36 neugierig, bin ich immer noch; //mhm// (1) es gibt immer wieder; was (2) interessantes
 37 ja //mhm// und natürlich die Schönheit ich meine so ein Baum wie der gebaut ist und und
 38 und Pflanzen, und Pilze und die ich interessiere mich auch für des Kleinzeug Mo:ose Pilze

- 39 Farne, und sowas also die (.) nicht blühenden //mhm//_@(.)@ ja (2) ich wär jetzt wirklich
- 40 versucht sie zu fragen (2) wie Sie, die Natur sehen weil des des
- 41 Y: Des kann ich Ihnen auch sehr gern nach (1) nach dem Interview erzählen dann erzähl' ich
- 42 Ihnen des gern
- 43 A: Des hör ich wirklich gern weil des ist hochinteressant diese Kombination von Psychologie
- 44 und Natur des ist sehr (2) aufregend fast; @ (2) @
- 45 Y: mhm kann ich Ihnen gerne danach noch was erzählen
- 46 A: Danke
- 47 Y: Genau (.) wie würden Sie denn so ihre Bezie:hung zur Natur beschreiben;
- 48 A: Meine Beziehung?
- 49 Y: Ja
- 50 A: (2) sehr eng sehr friedlich, sehr ähm befreiend, beglückend, einfach ja (.) ganz positiv;
- 51 @ (2) @ //mhm// aber ich hab halt wie gesagt Glück weil der Wald ist ja gleich d:a ja
- 52 //mhm// ich kann stundenlang könnte wenn ich noch Laufen könnte °gut° spazieren,
- 53 Y: mhm und ist es für Sie jetzt wichtig im Alltag so einen Platz für die Natur, zu schaffen?
- 54 Und wenn ja (.) wie gestaltet sich das denn noch bei Ihnen;
- 55 A: (2) ein Platz für die Natur den ich schaffe?
- 56 Y: |also so dass sie Sich halt mit der Natur verbinden im Alltag
- 57 ob Ihnen dass wichtig ist
- 58 A: Also ich hab' mich ein Leben lang sehr verbunden ich bin bei der botanischen Gesellschaft,
- 59 und hab' da auch mit einer Freundin Führungen, gemacht für die botanische Gesellschaft,
- 60 da war ich noch; fit (.) und ich bin im im ähm im Ollinger Pilzverein bei beiden bin ich noch

- 61 fest und des (2) ja es war jetzt hab ich bisserl den Faden verloren des is' ne schwierige
 62 Frage äh noch- machen wir des nochmal die Frage?
- 63 Y: Ob es Ihnen wichtig ist dass Sie sich im Alltag mit der Natur verbinden;
- 64 A: Ja; ja des is des war (.) früher ganz (2) klar das des absolut notwendig war und ich immer
 65 immer unterwegs war aber jetzt eben nicht mehr; jetzt bin ich mehr ein ein Mensch der
 66 die kleinen Sachen sieht meine kleinen Gänseblümchhen, @im Garten@
- 67 Y: |mhm
- 68 Oder auch, Pilze es kommen auch Pilze, raus warum weiß ich nicht //mhm// ja und ja es
 69 ist halt jetzt alles reduziert
- 70 Y: Genau Sie haben jetzt eh schon ein wenig von der Vergangenheit geredet, (1) können Sie
 71 mir ähm noch ein bisschen erzählen wie sich die Rolle der Natur für sie verändert hat.
 72 wenn Sie jetzt auf das Leben zurückblicken
- 73 A: Wie sie sich verändert hat? ja leider (2) eh=er, mit Angst verbunden,
- 74 Y: |Okay;
- 75 A: das zum Beispiel (.) des ist für mich wirklich sehr (.) bedrückend, ähm ich les' jeden Tag die
 76 Zeitung, //mhm// dass äh die unsere Urwälder, und und in Südamerika, alles
 77 verbotenerweise abgeholzt wird//mhm// die Natur zerstört wird und ganz egal auch die
 78 die die Ostländer die ärmeren Länder, die die holzen einfach alles ab und zerstören die
 79 Natur und i:ch hab wirklich Angst; um die Natur auch um unser Wasser äh und äh dass das
 80 das alles kaputt geht //mhm// des ist schon (.) schade andererseits sag ich mir ich hab so
 81 schön, gelebt ich hab so (1) schönes gesehen und hab des alles gespeichert und äh ich (1)
 82 ich kann scho' Abschied, nehmen aber die die Nachkommen; ja die ich hab' drei (.) Enkel
 83 und na zwei hab' ich bloß drei hätt' i gern @(2)@ was ham die dann wenn alles kaputt

geht? ja zum Beispiel jetzt ganz neu dass die Bauern alle ihre ihre Äcker verkaufen und alles wird verbaut //mhm// und nix ist mehr da, äh nur noch ganz wenige, Bauern sind da, `n paar Biobauern die noch bisserl nachdenken, und und noch noch normal düngen, und noch normal pflanzen, was kommen lassen aber die die Tendenz ist das wir alle eine ganz materialistische Welt sind; //mhm// ja alle wollen nur ausbeuten //mhm// ja (.) ich meine gut, in der Bibel, steht zwar macht euch der Erde untertan, aber so wie wir das machen ist des nicht normal, ja wir machen sie kaputt; //mhm// denk' ich des ist eine große Angst ja (2)

Y: mhm und (.) gibt es noch andere, Gedanken oder Gefühle ähm die sie jetzt der Natur gegenüber empfinden im Vergleich jetzt zu früher?

A: (2) äh vielleicht (2) ja mehr mehr mehr mehr Dankbarkeit früher war halt alles normal ja es @war klar@ Natur ist für mich da ja okay aber jetzt bin ich dankbarer; und und ja wirklich (.) ich danke jeden Tag (.) dafür; //mhm// des ist und ja was soll ich sagen was hat sich verändert die Neugier, für für Natur und und was da lebt und @kriecht@ die ist noch geblieben, aber ich mach' halt nicht mehr so viel //mhm//

Y: Und ähm (2) können Sie mir noch was zu der Dankbarkei? sagen also wie genau (.)

A: Die Dankbarkeit? (1) Ja die richte ich nach oben, ja, und ich hoffe dass wir einen ein Schutz bekommen, //mhm// dass (.) diese (.) Erde nicht nicht ruiniert wird (.) und dafür ich bete da auch dafür es ist nix ist selbstverständlich; ja (.) und ich bin nicht so ein großer Kirchengänger, mehr da ist auch Corona, schuld des hat @irgendwie@ (mich) so ein=bisschen distanziert aber ich bete jeden Tag //mhm// und und ganz bestimmt für die Natur //mhm// ja das es alles noch im Gleichgewicht bleibt weil des ist so (1) es kommt vollkommen aus der Balance, ja (1) und ich ich glaub halt an ein Ökogleichgewicht ja ich

- 107 ich ich verdamme keine Raben weil äh die vielleicht schwarz sind oder so, äh des ist ein
 108 Gleichgewicht wenn alle d:a sind ja und da kann auch 'n Wolf da sein der jetzt gerade so
 109 angeprangert wird oder ein Bär der wird auch was Gutes, tun, wenn man ihn lassen der
 110 fürchtet uns eh (.) also (.) ich weiß @auch nicht@ (.) ja, des is' (2) ja ich bin schon dankbar
 111 um alle jungen, Menschen auch die sich für Natur irgendwo interessieren °ja° und also
 112 auch nicht nur wie beute ich sie aus? sondern wie wie ich erhalte ich sie //mhm// ja (3)
 113 jetzt weiß ich jetzt fällt mir nix mehr ein (1) es gäb' sicher noch mehr zu sagen @(.)@ ja
- 114 Y: Ähm Sie meinten, am Anfang, äh durch die Natur sind sie näher bei Gott können Sie mir
 115 dazu vielleicht noch was sagen? Wie sie das genau meinen;
- 116 A: Ja (.) es gibt da tiefe Erlebnisse, und (.) auch mit meinem Mann der eigentlich ein er
 117 bezeichnete sich als ein Agnostiker, also er hat gesagt Gott kann=es geben und Gott kann
 118 es nicht geben; aber, (.) wir h:aben in den Bergen, zum Beispiel; äh (2) einmal; auf der
 119 Seite gegenüber, vom Karl-Wendel einen Sonnenaufgang erlebt, da da da war alles so (.)
 120 rot und so besonders, und da äh heppa jetzt fallen meine Sachen obi da (.) äh hat mein
 121 Mann (1) auch gesagt, ja. (.) das ist mystisch ja das ist (.) übernatürlich das (1) ja; das kann
 122 man nicht erklären, (.) ja @(.)@ ja ich muss mal schnell zwei Sachen hoch tun sonst liegen
 123 die alle im Dreck @(.)@ bin gleich wieder da ja jetzt eine Frage noch?
- 124 Y: Genau sie meinten noch äh was haben sie erzählt? in was? für einem Verein? Waren sie
 125 oder wollen Sie mir da noch was?
- 126 A: In der botanischen Gesellschaft und da bin ich auch noch, die unterstütz' ich finanziell,
 127 //mhm// und in dem äh Pilzverein von Ollingen //mhm// unterstütz' ich auch (.) finanziell
 128 und des und dann hab ich natürlich, botanische Freunde die sind zwar a bisserl (.) weiter
 129 weg, meine engeren Freunde die sind (.) wohnen in Gesselstadt, beide Botaniker mit

130 denen habe ich ganz viele wunder:schöne Exkursionen gemacht; (.) ja unvergessen ja ich
 131 hab so viele schöne Erinnerungen; (.) //mhm// ja mit Natur (.) auch mit mit den Tieren in
 132 der Natur wer sieht schon eine Kreuzotter? Ja ich schon @(.)@ ja so ist des (2) ja (2)
 133 Y: Und warum sind sie da eingetreten?
 134 A: Das also
 135 Y: Also wie kam es dazu?
 136 A: Also es kam dazu weil ich ja ja muss i a bisserl ausholen, weil ich hab' also ich hatte drei
 137 Kinder (.) hatte kein Abitur, und hatte einen blitzgescheiten Mann und ich wollte nicht so
 138 die kleine Maus, sein und dann hab ich a mal erstens des Abitur, nachgemacht mit äh äh
 139 mit der Ackert, des kann man so fernschriftlich mit Kombination Schule, in in Jena, machen
 140 und dann hatte ich eine Note, äh die mich befähigte Botanik, also Biologie zu studieren,
 141 des war damals 1,8 Numerus Clausus, und dann hab' ich mir den Traum; erfüllt dass ich
 142 Biologie, studiere (.) und dann natürlich äh hab' ich auch diesen diesen Verein
 143 kennengelernt, und mich da auch engagiert, und äh (2) ja und meine Diplomarbeit, die
 144 ging über eine Pflanze in in Italien also da Menge Menge italienische Pflanzen (.)
 145 @angeschaut@ //mhm// in der Botanik und die die Pilze die kamen irgendwie dazu weil
 146 (.) ich eine Neigung hab' für diese nicht blühenden also so Moose Pilze Fahrne und ich
 147 hätte auch; wenn es gegangen wäre eine Arbeit über über Moose gemacht oder über
 148 über über Pilze aber des ist eben in Jena nicht möglich, gewesen da hätt' ich nach Berlin
 149 gehen müssen und dann hab' ich halt ein- eine Pflanze ausgewählt //mhm// @(.)@ für
 150 meine Arbeit; ja (.) ja (.) so ist des und dann ist man natürlich da bleibt (man) auch immer
 151 verbunden mit diesen Menschen; aber viele sind schon gestorben, ja i bin ja schon des
 152 totale Auslaufmodell, @(ja wahr es ist wahr)@ leider jo (2) ja (3) aber ich freu' mich nicht

- 153 nur an Pflanzen ich freu' mich auch dass wir viele Amseln, haben (1) die die zwitschern in
 154 der Früh wach' ich auf mit Amseln da ist mein Schlafzimmer; und da zwitschern sie schon,
 155 und auch sonst viele Vögel, mach ich ihnen auch immer ein Badewasser hams schon
 156 wieder ausgespritzt ja (1) die tun des so bearbeiten, dass nix mehr drin is' und ja des (.) ist
 157 ich bin mitten drin in der Natur ja //mhm// schön @(.)@ wie wohnen Sie?
- 158 Y: (2) Das kann ich Ihnen gleich sagen -Ja ja ja - nach dem Gespräch
- 159 A: Auch in Grünwald ne oder? //mhm// Ja jetzt sind, jetzt natürlich nicht aber;
- 160 Y: ähm ja aber sonst auch ja genau also wir kommen jetzt langsam schon zum Ende, des
 161 Interviews
- 162 A: Des ist ja gut ja ja ja okay @(.)@
- 163 Y: Ä:hm gibt's noch irgendetwas dass sie gerne loswerden möchten irgendwas; anderes, was
 164 sie noch mit der Natur, (1) verbinden? jetzt auch gerade (1) im Alltag
- 165 A: (3) hmm da bin ich jetzt (.) d- da fällt mir jetzt nix ein, was mich jetzt jetzt (.) noch speziell
 166 oder wie findet mit der Natur oder oder
- 167 Y: Für was (.) also
- 168 A: Zum Beispiel, wenn wenn sie jetzt des beantworten müssten was ich verstehe die Frage
 169 nicht gut;
- 170 Y: Ich meine ob die Natur, noch irgendetwas anderes in Ihnen auslöst ob Ihnen noch etwas
 171 einfällt (.) irgendein Gef:ühl irgendein Gedanke sonst ist auch in Ordnung
- 172 A: (3) hmm ja eigentlich fällt mir da nicht so viel ein weil ich ich verbinde des mit Gott und
 173 und des äh //mhm// des genügt mir; ich seh' des so //mhm// (18) Könnte natürlich einen
 174 Aspekt wenn ich jetzt einen Aufsatz schreiben müsste dann müsst' ich den Aspekt die
 175 Natur, was die mir auch sonst noch gibt, dass ich da (.) gesund bin und baden kann was

- 176 weiß ich gute Luft hab' und sowas ja ja warum nicht @(..)@ des ist klar, nicht wenn man so
- 177 lebt wie ich dann hat man natürlich mehr Sauerstoff, als wie wenn man in der Stadt lebt
- 178 //mhm// das seh' ich schon auch, (5)
- 179 Y: Gut, also wir sind jetzt eigentlich am Ende des Interviews?
- 180 A: Ja, gut,
- 181 Y: Wollen Sie noch was loswerden?
- 182 A: @(Nein)@
- 183 Y: Gut dann danke ich Ihnen sehr, und beende jetzt die Aufnahme,
- A: Ja

Transkript- Leitfadeninterview 2

Projektbezeichnung: Die Bedeutung der Natur für Menschen im hohen Alter

Fall: B

Datum des Interviews: 30.06.2023

Time-Code: 10:20-10:46

Dauer: 26:51

- 1 Y: (3) Es gibt für Menschen verschiedene Möglichkeiten sich im Alltag mit der Natur, zu
 2 verbinden (.) und (.) mich interessiert,
- 3 B: |Ja
- 4 Y: auf welche Weise; treten Sie denn (.) im Alltag mit der Natur in Kontakt
- 5 B: Puh ja also ich bin ja nachdem ich hier wohne, praktisch (.) ja täglich stündlich mit der
 6 Natur in=Kontakt ja (.) ich steh' in der Früh auf, und schau' in den Wald; @ge@ und
 7 freue mich (.) wenn die Vögel singen und so (.)
- 8 Y: //hmh// u:nd ähm also sie schauen den Wald an, was machen sie noch (.) also was wie
 9 findest der Kontakt, noch statt
- 10 B: Ja da sind da Dinge des alltäglichen Lebens, ge (1) die aber; (1) immer begleitet sind
 11 (2) wenn ich 'naus schau' (1) seh' ich halt (.) Natur ja //hmh// und mein Garten ist
 12 also sehr verwildert (2) liegt (2) ja zum Teil jetzt in den letzten Jahren auch daran (2)
 13 dass ich eben körperlich nicht mehr in der Lage, bin so so viel zu machen //hmh//
 14 aber ich hab' dann immer die Ausrede (.) es tut ja gut 'ne der ganzen Natur den
 15 Vögeln und so weiter ist ja positiv das ist meine @Ausrede@ dann //hmh// wenn ich
 16 eben nicht mehr viel (.) tu im Garten //hmh// (5)
- 17 Y: Gibt's noch was? was sie im Alltag machen? was mit der Natur zusammenhängt?
- 18 B: (3) Ja ich geh' jeden Tag (1) spazieren, (2) die Runden hier in Siebenbrück werden
 19 immer kürzer (1) aber ansonsten geh' ich jetzt seit einigen Jahren jeden Sonntag mit
 20 einer Wandergruppe //hmh// ähm (2) und da sind wir halt auch ganz viel in der Natur
 21 unterwegs und (5) dann (2) kann ich da auch etwas dazu beitragen (2) weil (1) Sie ja
 22 wissen was ich bin wer ich bin und dann kommen immer ihre Fragen, über den Wald
 23 über die Natur über die Tiere die (2) wilden Tiere und so und ja, (.) so unterhalten wir
 24 uns da

25 Y: Und (.) also es gibt ja (.) für verschiedene Menschen, ganz unterschiedliche Gründe,
 26 warum man sich an der Nat:ur aufhält wie ist das bei Ihnen wenn sie mal überlegen (.)
 27 warum suchen sie (1) diese Orte auf gehen sie in die Natur

28 B: (2) Ja ich muss jetzt sagen ich konnte ja ich gehe ja mein ganzes Leben bin ich (1) mit
 29 der Natur, beschäftigt auch beruflich //mhm// ge und (2) ja (1) ich geh' auch ganz gern
 30 in die Stadt ich geh' auch in die Oper und in's Theater, aber ich bin immer wieder froh,
 31 wenn ich dann rauskomm' und die vielen Leute; in der Stadt hinter mir lasse //mhm//
 32 dann äh (1) dass ich hier dann allein bin ge //mhm// (4) Naja, und dann halt die
 33 anderen Dinge, ich wohne jetzt seit äh (1) 1965 hier, (2) äh //mhm// (3) ich hab' vorher
 34 in in (2) Ecking gewohnt zum Studium, und als auch als Referend:ar //mhm// und (3)
 35 dann ist meine Tochter, die Maria 1965 zur Welt gekommen und dann ham wir Gott
 36 sei Dank dieses (2) da ergattert //ja// meine Frau (2) die (.) ja (.) schon seit jetzt 15
 37 Jahren verstorben, ist //mhm// (2) wie wir uns des des erste Mal ang'schaut haben die
 38 war ja Opernsängerin ge //ahja// ge und (13) wie wir des erste Mal angsch'aut ham;
 39 hat sie gesagt Naja, ein Ja:hr könnt' ich schon aushalten, @so ungefähr@ aber dann is'
 40 ihr ganzes Leben lang draus geworden und sie hat sich dann au:ch hier sehr wohl
 41 gefühlt ge //mhm// (5)

42 Y: und ähm (1) Ja was sie haben jetzt schon von den Menschen geredet, die lassen sie
 43 dann in der Stadt hinter sich; was (1) äh gibt es noch für Gründe (.) warum warum sie
 44 mit der Natur, in Kontakt treten

45 B: (5) mein Vater war auch (2) Forstmann -ne und (1) ich bin eigentlich von Jugend auf (3)
 46 ja (1) immer mit der Natur, aufgewachsen (.) ich kenn' (eigentlich) @(.)@ ähm nichts
 47 anderes //mhm// (2) äh mit Ausnahme der Schulzeit, in der Schulzeit (2) ja (2) war ich
 48 im Internat im Bayerischen Wald, aber da sind wir auch öfter mal (2) mit einem LKW

- 49 irgendwo hingefahren und gelaufen und so also.(2) a wenn ich diese Frage habe ich
 50 mir eigentlich noch nie gestellt und //mhm// weiß auch keine schlüssige Antwort, aber
 51 ich (1) Natur war, eigentlich mein ganzes Leben immer ge //mhm// (3)
- 52 Y: und (.) können sie vielleicht noch beschreiben, was die Natur bei Ihnen auslöst?
- 53 B: (3) Ja (3) Ruhe (2) Geborgenheit (2) Sorge (2) Sorge um (.) ja nicht so sehr um den Wald
 54 und die äh (3) ja wie soll ich das sagen, um die um die Welt insgesamt und ich komme
 55 immer wieder zu dem Gedanken die Natur wäre eigentlich (2) die Welt wäre eigentlich
 56 ganz schön, wenn nicht der Mensch (2) als einziges störendes Element (2) da viel kaputt
 57 machen würde ge //mhm//
- 58 Y: └mhm
- 59 B: Da war ja (1) in den 90iger Jahren, (3) ging groß durch die Medien; dieses Waldsterben
 60 (2) ge (2) und (1) da hab ich etliche, Vorträge gehalten (2) weil ich darum gebeten,
 61 worden bin und dann hab' ich, als (2) Schluss immer wieder gesagt (1) wir müssen uns
 62 Sorgen machen, (2) nicht um die Natur, sondern um den Menschen; weil der Wald,
 63 und die Natur, (2) wird überleben; auch, wenn des lange lange lange dauert dass sich
 64 die wieder erholt, nur (3) ich hab' da immer g'sagt des ist wie wie ein Zahnrad und
 65 einer dieses dieser R:ädchen, ist der Mensch und wir müssen darauf achten (1) dass
 66 dieses Zähnchen, nicht rausfällt aber alles andere, wird bestehen bleiben des ist meine
 67 persönliche Ansicht //mhm// (10)
- 68 Y: Fällt Ihnen dazu noch etwas ein? (5) Sie haben jetzt noch von Ruhe und Geborgenheit?
 69 gesprochen; können Sie mir dazu noch etwas (3) beschreiben?
- 70 B: (2) Ja man lässt halt (5) alles hinter, sich also diese vielen Stunden die ich alleine im
 71 Wald verbracht habe, um Wild zu beobachten, und so //mhm// (5) Ja sind, (1)
 72 irgendwie, (2) die schönsten Stunden //mhm// (3)

- 73 Y: Warum?
- 74 B: (3) Ja weil man dann (3) alle Dinge hinter, sich lassen kann (3) alles was in der Welt
- 75 schlecht ist, Kriege Naturkatastrophen und
- 76 Y: hm
- 77 B: so weiter (3) kommt man halt wieder zu sich irgendwie (10)
- 78 Y: Und sie meinten auch Geborgenheit?
- 79 B: (5) Ja (.) man hat da überhaupt keine Angst, (4)
- 80 Y: Mhm wie genau meinen, sie das?
- 81 B: Ja (2) weil eben nichts nichts ist, @(.)@ rings rum, ähm (2) //mhm// (2) von
- 82 irgendwelchen bösen Menschen; oder Wilderern und so weiter, Gott sei Dank bin ich
- 83 nie einem begegnet ge, (3) Ja, man fühlt sich (2) wohl //mhm// (6)
- 84 Y: Ähm gibt es noch andere Gedanken? oder Gefühle? die die Natur in Ihnen auslöst? (2)
- 85 Sie können gern auch überlegen,
- 86 B: Ja (2) das Wunder das Wunder, der Natur; also, (3) des ist immer wieder wenn man so
- 87 rumschaut die Bäume und das je:des Jahr des wieder neu, angeht oder wenn ich da
- 88 hinten auf einer Bank sitze und unten (3) sausen die Ameisen rum (3) man hat den
- 89 Eindruck ohne Ziel aber die ham' irgendein Ziel, (3) und wie sie dann so kleine (2)
- 90 Sachen schleppen; die das Vielfache ihres Körpergewichts, sind (2) da wundert man
- 91 sich oder wundert man sich wie das überhaupt, geht weißt' das die Tiere auch die
- 92 Kleinen sowas (2) können, oder (2) die Wildtiere die Rehe die Hirsche die Wildschweine
- 93 (2) wie (.) toll sie des können, (5) sich (2) gut zu erhalten, zu ernähren, und so weiter
- 94 (3) wie das die Natur eingerichtet hat, oder wer auch immer das ist halt eine
- 95 philosophische Frage; //mhm// (3) ist ein Wunder //mhm// (4)
- 96 Y: Und wenn sie jetzt sagen Wunder was steht für sie da dahinter, oder?

- 97 B: Ja da kommt man dann auf auf (2) Gott und so wobei (.) man da auch immer wieder
 98 zweifelt, (2) oder ich vielleicht andere Menschen auch; (2) was ist des? Wer ist des?
 99 Warum hat er des gemacht; //mhm// (2) Warum hat er den Menschen so blöd
 100 gemacht? @(.)@ des bricht jetzt aus mir raus (2) //mhm// (3) ich finde also wenn man
 101 d- überhaupt Gott kritisieren kann, dann hat (2) er meiner Ansicht nach bei dem beim
 102 Menschen einen großen Fehler gemacht er hat ihm seinen eigenen, Willen gegeben
 103 und des war nicht gut fand find' ich (5) da hätt' er a bisserl a Bremsen, einschalten
 104 sollen @(.)@ //mhm// (10)
- 105 Y: Gibt's noch einen Gedanken oder ein Gefühl? was sie damit in Verbindung bringen;
- 106 B: (6) Fällt ma nix ein, //mhm// also (.) des eigentlich (10) Ja (10) Insgesamt des was ich
 107 über die Natur, über Gott und so weiter denke //mhm//
- 108 Y: Und (.) wie würden, sie denn ihre Beziehung zur Natur beschreiben?
- 109 B: (7) Ja (.) ja schon sehr eng ich könnte mir also; (3) nicht. vorstellen (3) äh (5) ja (3) ohne
 110 immer wieder mal, in die Natur zu gehen, ja (2) zu leben //mhm// (5) kann i ma ne
 111 vorstellen;
- 112 Y: Und warum (.) genau?
- 113 B: (4) Hmm weil nicht nur Gewohnheit sondern ich ich kenne nichts anderes als ständig
 114 in der Natur zu sein //mhm// (6) Ja nicht vorstellbar, (.) irgendwo mitten in der Stadt
 115 (1) zu wohnen //mhm// (5)
- 116 Y: Und gut; das haben sie jetzt eigentlich, schon fast beantwortet? Aber; ist es für sie also
 117 wichtig einen Platz im Alltag für die Natur zu schaffen? Also; dass sie halt im Kontakt
 118 mit der Natur stehen; sich an der Natur aufhalten?
- 119 B: (4) Ja (5)

- 120 Y: okay (4) wenn sie jetzt mal so (.) an ihr Leben zurückdenken, können Sie mir vielleicht
 121 noch sagen (.) inwieweit, sich die Rolle der Natur da für Sie verändert hat;
- 122 B: (5) Hmm (15) Ja für für für mich eigentlich Natur verändert hat sich da nichts verändert
 123 vor allem //mhm// deswegen (5) weil ich es ähm (1) gewohnt bin als Forstmann
 124 //mhm// im Gegensatz zum Landwirt, dass ich irgendetwas mache, aber des Ergebnis
 125 gibt's erst in 50 60 70 100 120 Jahren (.) und äh ich kann nur hoffen (.) dass ich das was
 126 ich gemacht habe auch richtig, war (1) des wissen wir nie so genau; man bemüht, sich
 127 aber (3) man ist sich nie sicher //mhm//
- 128 Y: Und (.) gibt es vielleicht? andere Gedanken und Gefühle die sie der Natur gegenüber
 129 hatten als das jetzt der Fall? ist? Also (.) hat sich da was getan?
- 130 B: Hmm (3) Na (3) ist eigentlich immer immer gleich wobei, ich ja man sieht's ja dahinten
 131 (3) früher (.) ganz viel (.) und leidenschaftlich auf die Jagd gegangen bin, //mhm//
 132 wobei jetzt (2) meine (1) Gedanken in den letzten Jahren, immer mehr dahingehen
 133 wenn ich also (2) da im anderen Zimmer die Hirsche sehe, die ich geschossen hab; (2)
 134 äh denke ich mir immer (.) hat des eigentlich sein müssen? (2) //mhm// also (.)
 135 irgendwie -ne ich kann nicht sagen dass ich es bereue (.) aber (2) des war (.) also man
 136 jagd ja, oder ich habe auch, hauptsächlich gejagt, (2) äh damit (3) das Wild nicht zu viel,
 137 wird früher gab=es halt Bär Lux und so weiter, die des einigermaßen im Gleichgewicht
 138 gehalten haben aber, des gibt's halt nicht mehr, und dann muss (.) um den damit man
 139 den Wald, erhält, damit der junge Wald aufwachsen kann (.) aufwachsen kann, muss
 140 der Jäger da eingreifen, //mhm// und (.) ich bin auch (4) äh als Chef vom Forstraum
 141 München, musst' ich da auch, mi guten Beispiel voran gehen; //mhm// dass meine
 142 Mitarbeiter die Förster und so weiter, (.) äh des auch, machen also (5) viele (.)
 143 Abschüsse von weiblichen Wild, äh des hat mir schon auch leid getan aber ich musste

- 144 es tun //mhm// um den Wald (.) zu erhalten //mhm// diese Trophäen, (.) das musste
 145 ich nicht tun @(.)@ das war nicht notwendig (.) aber es (.) war die Jagdleidenschaft
 146 dass man sich solche Trophäen an die Wand hängt äh ich glaub' (3) des kann (3) äh (3)
 147 ein normaler Mensch äh net nachempfinden, wenn er mit solchen Dingen nicht
 148 aufgewachsen ist (.) andere Menschen haben andere Leidenschaften, die ich auch net
 149 verstehe (.) warum (.) machen die des ge; so ist halt (.) beim Jäger @(.)@ //mhm// (5)
- 150 Y: Und (.) genau also sie waren als Jäger? tätig und wie genau ähm (2) also was genau
 151 war? und als Förster richtig also als Förster und als Jäger waren sie tätig richtig?
- 152 B: Genau, wir sind ja wir Forstbeamte sind ja zur Jagdausübung, verpflichtet (.) es ist also
 153 net so und wenn einer sagt (.) ich kann des net ich kann ich kann (.) keine Tiere
 154 umbringen oder so, (.) dann wird er irgendwohin, versetzt (.) wo er (2). Ja (.) nur den
 155 Privatwald betreut und so wo er die da (LeISE) aber sonst der normale Förster ist zur
 156 Jagdausübung, verpflichtet //mhm// und muss des machen //mhm// (7)
- 157 Y: Und (.) gibt es noch irgendwas, was sie was ihnen da einfällt (.) zu dem ganzen Thema;
 158 gibt's noch irgendeinen Gedanken ein Gefühl, Sie können gerne auch noch ein bisschen
 159 überlegen, (10)
- 160 B: Ich hab' jetzt eigentlich @(.)@ alles schon erzählt, ge mir fällt nichts mehr ein,
- 161 Y: Okay (.) und wie können sie mir vielleicht noch sagen? (.) wie kam=es für sie zu dieser
 162 Berufswahl?
- 163 B: (3) ähm (3) Ja wohl hauptsächlich dadurch, dass ich in einem (2) Forsthaushalt
 164 aufgewachsen, bin ge (3) und (7) ich hab' also äh im (.) Internat (3) Gymnasium (2) in
 165 einem (3) in Metten bei den Benediktinern (3) hab' ich sehr viel Sport (.) getrieben;
 166 und da war für mich (.) äh die Abwägung ob ich eventuell Sport studiere, und
 167 Lehramt Sport und so (.) und (7) dann bin ich (.) Ja wieder zuhause ähm in dem

- 168 Forsraum meines Vaters immer wieder mit Förstern in Verbindung gekommen (.) und
 169 dann ist (.) ein, (5) Sohn (.) eines Försters äh meines Vaters; der hat g'rad angefangen
 170 zu studieren (.) Forstwissenschaft in München; //mhm// (3) und mit dem hab' ich
 171 mich dann a mal, länger unterhalten, und da hat der gesagt du des ist was Schönes,
 172 und so komm doch und so ja und des war letztlich (.) dann dann wohl
 173 ausschlaggebend ge und des muss ich auch noch (sagen) also ich bin halt damals als
 174 Jugendlicher auch schon gern' auf die Jagd gegangen (.) //mhm// und (2) die Jagd
 175 nicht nur des Schießen sondern auch des Beobachten und (.) auf dem Hochsitz sitzen
 176 und Warten und die Spannung und des alles alles diese Dinge, ich bin eigentlich (1) ja;
 177 zu diesem Studium durch meinen Vater, durch diesen (.) äh (2) Bekannten oder
 178 Freund (2) und (.) durch die Jagd auf den Forstberuf gekommen; des war letztlich
 179 ausschlaggebend ge //mhm//
- 180 Y: Okay (10) Okay also wir kommen jetzt auch zum Ende (.) des Interviews, also (.) wie
 181 gesagt wenn=es noch eine Art und Weise gibt (.) mit der Sie sich mit der Natur
 182 verbinden, oder sie noch irgendwas zu Sagen haben dann (.)
- 183 B: Na ich glaub' ich hab' so ziemlich @(alles)@ erzählt
- 184 Y: Okay gut (.) dann danke ich Ihnen se:hr und beende jetzt schonmal die Aufnahme,
- 185 B: Ja

Transkript- Leitfadeninterview 3

Projektbezeichnung: Die Bedeutung der Natur für Menschen im hohe Alter

Fall: C

Datum des Interviews: 30.06.2023

Time-Code: 17:12-17:36

Dauer: 24:24

- 1 Y: Okay also (.) es gibt ja, (.) für Menschen zahlreiche, Möglichkeiten (.) mit der Natur, im
2 Alltag, in Kontakt zu treten; auf welche Weise treten Sie denn (.) im Alltag mit der Natur
3 in Kontakt?
- 4 C: (3) ähm (3) meinen Sie jetzt gefühlsmäßig oder was was was meinen Sie @(.)@
- 5 Y: Also ja ich mein' jetzt die Art wie Sie in Kontakt treten
- 6 C: Ja eigentlich nur dadurch (.) dass ich mich in der Natur bewege und viel //mhm// in der
7 Natur bin //mhm//
- 8 Y: Und (.) wie häufig? ca,
- 9 C: Ja eigentlich bin ich dadurch dass wir einen Garten, haben eigentlich bin ich jeden (.)
10 Tag auch in der Natur //mhm// (3)
- 11 Y: Und für verschiedene Menschen gibt es auch unterschiedliche Gründe (.) warum sie
12 sich an der Natur aufhalten; (.) wie ist des denn bei Ihnen (.) Warum? halten sie sich
13 überhaupt an der Natur, auf?
- 14 C: Weil des angenehm für mich ist ich hab' ähm ich bin sehr gerne an der Natur, //mhm//
15 (2) also ich bin nicht in der Natur weil ich in der Natur arbeite, oder so (.) sondern
16 wirklich nur zu meinem eigenen (.) Vergnügen //mhm// (3)
- 17 Y: Und (.) Können Sie noch etwas beschreiben, (.) was genau Sie da als angenehm
18 empfinden? oder wie Sie das meinen?
- 19 C: (2) Des kann i eigentlich nicht beschreiben; (3)
- 20 Y: Mhm gibt's vielleicht (.) ein bestimmtes Gefü:hl, oder bestimmte Gedanken (.) die die
21 Natur, in Ihnen auslöst?
- 22 C: (3) Tja (5) da weiß ich nicht recht (3) äh was ich dazu sagen soll also bestimmt nicht äh
23 (3) keine bestimmten regelmäßigen Gedanken in der Natur //mhm// aber wenn ich

24 mich an der Natur, bewege; (.) kann ich gut an (.) alle möglichen Dinge die mich
 25 bewegen denken //mhm// (5)

26 Y: Und (.) gibt's auch bestimmte Gefühle? bestimmten Gemütszustand? (.) der ausgelöst
 27 wird in der Natur bei Ihnen?

28 C: Sagen Sie mir mal ein paar Beispiele an @(Gemütszuständen)@ äh Gefühlen, die man
 29 an der Natur haben kann dann kann ich vielleicht eher verstehen was Sie meinen,

30 Y: Ähm also wenn Ihnen kein's einfällt dann; ist das ja auch nicht (.) nicht schlimm Sie
 31 können gerne, einfach für sich selber, es geht ja um Sie also, wenn Sie sich des
 32 vorstellen wie Sie vielleicht (.) einen Spaziergang, machen (.) wie fühlen Sie sich da

33 C: (2) Ja gut //mhm// also des ist sehr entspannend //mhm// (6) //mhm// (5)

34 Y: Wie würden Sie Ihre (.) Beziehung zur Natur beschreiben

35 C: (3) Also die Natur ist mir sehr wichtig und ich (gehe) //mhm// es ist mir auch sehr
 36 wichtig äh dass die Natur, erhalten wird //mhm// das sowohl Pflanzen wie auch ähm
 37 Tieren ähm //mhm// (5) i bin Mitglied im Bund Naturschutz, //ahja// ich ähm (,) bin (.)
 38 sehr gegen die äh zunehmende äh Verpflasterung der Natur, //mhm// gegen (2) äh (2)
 39 gegen äh touristische Bauvorhaben in der Natur //mhm// (5) und ähm (4) bin auch der
 40 Meinung dass die Natur, für ähm für das ähm menschliche Leben, eine sehr große
 41 Bedeutung hat //mhm// also sowohl wirtschaftlich wie auch ähm (5) wie auch wie auch
 42 für die Erholung, //mhm// der Menschen und auch für die ähm (3) für die (3) sagen wir
 43 mal für die Gefühlswelt der Menschen (5) //mhm//

44 Y: Können Sie mir das noch ein bisschen (.) genauer, beschreiben?

45 C: (2) Ich glaub' dass ich (.) ich äh ich stell' fest das Menschen, die mehr in der Natur,
 46 leben (.) im (.) allgemein (.) gemüht- äh glücklicher, sind als die die in in
 47 Ballungsgebieten leben //mhm// (2) das (2) //mhm// (3) die sind auch freundlicher,

48 (66) wenn Sie in in in in nem Dorf in in `n Geschäft gehen oder ähm da ist des ganz anders
 49 wie wenn Sie des in der Stadt machen //mhm// also so sie haben so sie sind sofort
 50 sehen sofort haben Sie einen engeren Kontakt die Leute sind mehr interessiert (.) an
 51 dem was sie tun und (.) dem was sie wollen (2) also sie finden also in en in den Bergen
 52 also eigentlich fast ausschließlich nette Leute, die sich da bewegen; (.) //mhm// (10)
 53 Natürlich wenn die Natur, zerstört wird hat des (.) verehrende Folgen, für die
 54 Menschheit (6)

55 Y: Und Sie haben jetzt schon (.) die Bedeutung der Natur, für viele Menschen
 56 angesprochen, und für sie ganz persönlich? was (.) was steht da für Sie im
 57 Vordergrund?

58 C: Ja da fragen Sie mich immer (.) des gleiche, ja also es ist ähm (7) es ist irgendwie schwer
 59 zu beschreiben, also es ist einfach `n `n (2) ein sehr schönes angenehmes Gefühl, in der
 60 Natur zu sein /mhm// (3) Es gibt (.) a- also auch die (.) äh die Blumen, die Pflanzen die
 61 Wälder, Bäume //mhm// die Berge die Flüsse das ist alles sehr sehr sehr schön,
 62 //mhm// (5)

63 Y: Sie haben auch (.) die wirtschaftliche Bedeutung der Natur genannt (.) was genau
 64 meinten Sie da? (5)

65 C: Ja also viel einiges ist auch evident also ich mein die unsere ganze Ernährung //mhm//
 66 basiert auf der Natur (.) äh die (3) ich mein (.) die (.) die Natur hat `nen enormen
 67 Einfluss auf das Leben ich mein' des Wetter (.) äh die (3) das äh das Klima (8) ich mein'
 68 auf der (.) der Verkehr geht über die Meere (.) über Flüsse und (3) also die die die ähm
 69 die (4) Natur hat auf alle eigentlich praktisch alle wirtschaftlichen, ähm (2) Vorgänge
 70 (1) ein einen starken Einfluss, //mhm// (3) Sie hat natürlich auch (.) einen
 71 wirtschaftlichen Einfluss auf (.) auf die Leute die vom Fremdenverkehr leben, auch

- 72 natürlich für die die den Fremdenverkehr genießen also nutzen (Nießer) (2) und die (2)
- 73 die ähm die das die (2) ähm Ressourcen der Natur, werden ja vielfach ähm in vieler
- 74 Weise genutzt, also Öl Gas (.) Wasser Luft alles eigentlich //mhm// (12)
- 75 Y: Wenn Sie jetzt so mal (.) zurückblicken an Ihr Leben; inwieweit hat sich denn da (.) die
- 76 Rolle der Natur, für Sie (.) eventuell verändert?
- 77 C: (5) Ja selbstverständlich das (.) Kinder die Natur anders wahrnehmen als Erwachsene
- 78 Menschen //mhm// weil die Kinder (.) finden natürlich die Natur auch in vielerweise
- 79 interessant und schön bei kleinen Kindern; ist zuerst mal das Interesse sie wollen
- 80 verstehen wie des alles alles funktioniert, wie die Tiere leben wie die Pflanzen
- 81 wachsen, ähm und ähm sie bewegen sich ganz natürlich, in der Natur, und wenn man
- 82 älter wird dann denkt man mehr über die Natur nach //mhm// also ma reflektiert sie
- 83 mehr und äh (2) betrachtet sie halt mehr von (.) von der wissenschaftlichen Seite
- 84 //mhm//
- 85 Y: Trifft des so auf Sie zu? Also (2)
- 86 C: Ja gut ich bin(.) Physiker ich bin Naturwissenschaftler also und ähm Physiker (.)
- 87 beschäftigen sich damit wie die Natur, funktioniert und die Vorgänge //mhm// die
- 88 Gesetze der Natur; sind wichtig also des sind Dinge die die Naturwissenschaftler als
- 89 solches interessieren, unab- unabhängig vom Nutzen der daraus erwächst //mhm// (7)
- 90 also des sind also auch beruflich also interessiert sich mich in dieser Weise, dient die
- 91 Natur mir natürlich als (.) also Spielplatz betrachten, //mhm// (10)
- 92 C: Und für Sie jetzt ganz persönlich, ähm (2) können Sie mir da nochmal, die Veränderung
- 93 sagen oder eben andere Gedanken oder Gefühle, die da jetzt dann (.) im Laufe der
- 94 Jahre, (.) präsenter wurden (.) oder sich verändert haben;

- 95 C: (7) Eigentlich (.) hat sich da nicht viel für mich also im Erwachsenenalter nicht viel
 96 verändert; //mhm// (2) Es ist (.) natürlich `ne Frage (.) wieviel Zeit man hat, um um sich
 97 in der Natur zu bewegen, und des verändert sich natürlich sobald man nicht mehr
 98 berufstätig ist, //mhm// hat man mehr Zeit sich in der Natur zu bewegen, //mhm// (1)
- 99 Y: Können Sie mir da noch was? zu ihren persönlichen Erfahrungen (.) erzählen?
- 100 C: Also was ich mache in der Natur ja im Wesentlichen, Wandern Bergsteigen (1) ja
 101 Schwimmen (5) //mhm// (5) Skifahren, noch ein bisschen @(.)@ //mhm// (5) aber ich
 102 ähm (.) weiß net wenn sie (.) ähm wenn sie selbst Skifahren, dann ähm tun sie des?
 103 Nein also da gibt es den Unterschied, ob man (1) ähm (mechanische) Aufstiegshilfen
 104 benutzt, oder ob man selbst `naufsteigt; //mhm// also es ist entweder die des
 105 Pistenskifahren oder des Tourenskifahren //mhm// und ich mach`eigentlich
 106 ausschließlich Tourenskifahren //okay// man steigt also selbst mit ähm indem man
 107 Fälle unter die Skier, schnallt, //mhm// den Berg rauf und fährt dann hinterher runter
 108 in in ähm Gegenden (.) wo nur Leute sind die des gleiche machen also dort wo wo keine
 109 wo kaum Menschen sind; //mhm// des ist mir sehr wichtig ähm in ähm bei meinen
 110 Wanderungen nicht auf große Menschenmassen zu stoßen //mhm// (3)
- 111 Y: Warum?
- 112 C: (5) Da hab' ich keinen Grund ich mein des ist einfach ähm man ist natürlich näher an
 113 der Natur, wenn man alleine in der Natur ist als als wenn man wenn man in ,ner großen
 114 Gruppe (.) ist (12) ist auch erholsamer (15)
- 115 Y: Ähm (2) wir kommen jetzt auch schon langsam zum Ende (.) vom Interview, (.) gibt's
 116 noch etwas, was Ihnen (.) zu diesem Thema, einfällt oder (.) Sie gerne loswerden (1)
 117 möchten?

118 C: (2) Vielleicht dass ich mir wünschen würde dass sich mehr Menschen (.) für die Natur
 119 interessieren //mhm// und die Natur intensiver betrachten //mhm// ähm (2) die
 120 meisten es gibt ja viele Leute die nur in der Stadt aufwachsen die also kaum wissen,
 121 wie `ne Kuh aussieht außer vielleicht die Milkakuh (2) und äh die wenn die Menschen
 122 also sich genauer in der Natur umsehen würden (.) ähm (2) sich ge- die Pflanzen
 123 genauer betrachten die Tiere (.) und sich Gedanken machen würden wie (2) wie sagen
 124 wir mal eine winzige Spinne in der Lage, ist (.) ein kompliziertes Spinnennetz zu bauen;
 125 wie (.) wie ähm (2) des (.) Bewusstsein in der Natur funktioniert, ob (2) wie Pflanzen
 126 miteinander interak- interagieren, (.) Tiere wie weit ähm Tiere Bewusstsein haben (2)
 127 ähm (2) und im Prinzip (.) gehört ja auch der Mensch zur Natur //mhm// also da sich
 128 mehr Gedanken machen um (2) wie wie des menschliche (.) Leben abläuft (2) //mhm//
 129 was im im Gehirn vor sich geht, (2) ähm (5) //mhm//

130 Y: Und (.) machen Sie des auch selber?

131 C: Ja //mhm// (5)

132 Y: Können sie mir da noch sagen, wie sich das genau bei Ihnen gestaltet?

133 C: (2) Ja ich mein' im Wesentlichen ist des Beobachtung (.) Beobachtung und Nachdenken
 134 //mhm// (10)

135 Y: Sie können mir gern' noch von (.) Gedanken die Ihnen (.) bei solchen Beobachtungen,
 136 in den Sinn (.) kommen erzählen?

137 C: (13) Ja gut des geht dann in zum Teil in (.) in spezielle Dinge (2) also ich ähm meine also
 138 zur Natur gehört ja nicht nur die die Erde sondern der ganze Kosmos //mhm// auch
 139 auch des ist etwas (.) wa- was mich wundert das Leute (.) ähm keinerlei Interesse
 140 haben, (1) wie die Welt um um uns herum aussieht, die Leute also //mhm// man soll
 141 also schon als als Kind wollt' ich wissen wollt' ich lernen oder verstehen (2) dass sich

- 142 die Erde dreht, warum, sie sich dreht, dass sich die Erde und wie sich die Gestirne sich
 143 //mhm// umeinander bewegen, was Galaxien sind und wie sich der der Weltraum
 144 ausdehnt des sind alles Dinge die mit zu unserer Natur (.) gehören ja des ist natürlich
 145 etwas was natürlich auch in meinen Beruf reinspielt //mhm// (12) also dass man die
 146 Natur nicht bloß ähm betrachtet sondern dass man auch die Vorgänge der Natur eben
 147 verstehen will //mhm// (20) @(.)@ bin vielleicht ein schwieriger Interviewpartner
- 148 Y: Überhaupt nicht nein
- 149 C: weil ich @(.)@ (3) also ich bin an sich ein relativ schweigsamer, Mensch (7)
- 150 Y: Haben Sie noch was, was sie gerne mit mir teilen möchten? (3)
- 151 C: Nein mir fällt im Moment nix ein nein
- 152 Y: Okay, (2) dann sind wir am Ende des Interviews, (ja) ich danke Ihnen schonmal ich
 153 beende jetzt die Aufnahme,
- 154 C: Ja also ich bin kein gläubiger, (.) Mensch (3) ich weiß, nicht ob=es eine (.) göttliche
 155 Figur, gibt oder sowas (.) und des ist mir auch (.) relativ egal, und (.) wenn ich ähm zu
 156 einer (.) Art Religion, tendiere, dann ist des der Pantheismus der des Göttliche in der
 157 Natur, sucht (6)
- 158 Y: Können, Sie des noch (.) `n bisschen beschreiben? (5)
- 159 C: Ich glaub`des kann man schlecht (1) näher (.) beschrieben, //mhm// (3) des ist (3) Nein
 160 kann man eigentlich nicht //mhm// (5)
- 161 Y: Also die ähm Bedeutung von dem Pantheismus also was genau, heißt das? was also
- 162 C: Es gibt relativ viele (2) ähm (2) Menschen also sagen wir mal von dem ähm Dichtern
 163 //mhm// oder Leute Leute in der Vergangenheit die sich zum Pante- Pantheismus
 164 bekannt haben, //mhm// (1) Goethe; war so einer, nämlich (12) vielleicht den (1) in
 165 `ner wissen Weise eigentlich keine keine wirkliche Religion //mhm// gehabt; (7) ist

- 166 vielleicht auch kein, kein Atheismus in dem Sinn das ma' ähm grundsätzlich alle
 167 Religionen ähm ablehnt //mhm// es ist (2) gut das da, des geht in `ne in `ne andere,
 168 Richtung also (1) ähm ich kann nicht ich kann nicht begreifen (1) dass die die Leute,
 169 also streng religiös sind, also des ist dass sie sich vorstellen, das das man so `nen
 170 pedantischen Gott hat, der auf auf Regeln die die einzelnen Religionen vorschreiben
 171 wert legt ja, //mhm// (10)
- 172 Y: Und im Pantheismus? da (.) gibt es dann keine Gotttheit sondern?
- 173 C: Nein (1) also die Natur, ist praktisch die Gottheit //mhm// (15) Wenn sie, also vielleicht
 174 brechen sie ab ihre Aufzeichnung ja?
- 175 Y: //mhm// also dazu fällt Ihnen jetzt nichts mehr? sie haben sonst nichts mehr zu sagen?
- 176 C: Nein da hab' i nix. Mehr dazu zusagen,
- 177 Y: In Ordnung

Transkript- Leitfadeninterview 4

Projektbezeichnung: Die Bedeutung der Natur für Menschen im hohe Alter

Fall: D

Datum und Uhrzeit der Gruppendiskussion: 04.06.2023

Time-Code: 17:12-17:34

Dauer: 22:36

- 1 Y: Es gibt ja (.) verschiedene (.) Möglichkeiten, mit denen man sich im Alltag mit der
 2 Natur, (.) verbinden kann,
- 3 D: |Ja
- 4 Y: mit der Natur, (.) in Kontakt treten kann (.) und ich würde gerne wissen, wie Sie das
 5 denn machen (.) im Alltag;
- 6 D: Also als erstes ist mein Garten, //mhm// des ist sie sehen ja, des ist groß, da bin ich
 7 also jeden Tag bisschen tätig //mhm// ich mein' ich kann nicht mehr so lang' wie
 8 früher, des beschränkt sich auf a Stunde, //mhm// aber wann immer des geht mach,
 9 ich bin ich da draußen //mhm//
- 10 Y: Und (.) was genau, machen Sie da?
- 11 D: (3) Ja im Moment gießen, @(.)@ und dann halt ähm schneiden was halt zu schneiden
 12 ist, //mhm// alles mehr in (.) in Augenhöhe i geh nimmer so an Boden runter; //mhm//
 13 deshalb aber (.) was halt so (.) ja, (3) grad Rosen muss man mal zuschneiden oder wie
 14 jetzt dann die Frühlingsblumen wegmachen, solche Dinge halt //mhm// die so
 15 anfallen, //mhm// auch am Balkon hab' i viel zutun sie sehen, des des ist eine meiner
 16 Hauptbeschäftigungen @(ja)@ /mhm//
- 17 Y: Und (.) wie, lange? was meinten sie? Verbringen sie circa Zeit (.) an der Natur?
- 18 D: (2) Hmm also im Garten bestimmt a Stunde rum und hier heroben, (1) Ja (1) halbe
 19 Stunde, hab' i da mindestens zutun; wenn arbeitsmäßig und verbringen tu' i aber
 20 eigentlich bei jedem Wetter (.) bin i (.) hier mit Buch, und so //mhm// also ich ess' hier
 21 also wenn's Wetter es mitmacht //mhm// (2)
- 22 Y: Gibt's noch (.) andere? Sachen die sie in der Natur? machen?
- 23 D: Ja ich geh' sehr viel an Friedhof mein Mann ist ja sehr früh, verstorben, und des (.) da
 24 hab' i zwei Gräber zu richten (1) und des mach' i (.) des is' a Pflicht aber auch (.) a

- 25 schöne Pflicht also ich mach des gerne, //mhm// und da bin i so jeden zweiten Tag (3)
- 26 aber ist ganz in der Nähe, gleich, hinter dem Wald @(.)@ ja also (2) //mhm//
- 27 Y: Und ähm (.) (2) es gibt natürlich für verschiedene, Menschen unterschiedliche Gründe
- 28 (.) sich an der Natur aufzuhalten, sich mit der Natur zu beschäftigen, (.) ähm wie ist des
- 29 bei Ihnen wenn ich sie jetzt frage warum halten sie sich auf an der Natur?
- 30 D: Ich bin immer scho' (1) wir waren Wandervögel wir sind früher immer in den Bergen
- 31 gewesen (1) Jetzt geh', ich hin und wieder, also ich kann nimmer Bergsteigen aber auch
- 32 mit Freundinnen wir machen, immer Wanderungen noch (2) kleine //mhm//
- 33 anderthalb Stunden, sowas Isartal, oder halt Chiemsee oder so, //mhm// des ist halt
- 34 noch und dann schön Essen gehen //mhm// (.) des is' so, @(.)@ was noch drin is'
- 35 //mhm// also große Sachen mache ich nicht mehr //mhm//
- 36 Y: Hmm und (.) was ist so (.) für Sie (.) der Grund? dass Sie des (.) machen? also zum
- 37 Beispiel (.) solche Wanderungen oder generell?
- 38 D: Des zieht mich da direkt hin, also da //mhm// (1) bin einfach gern' draußen; //mhm//
- 39 also (.) ich geh' sogar bei Regen `naus also (.) da samma des ist net so dass i wenn`s
- 40 jetzt regnet dass ich daheim, bleib' wenn's schüttet natürlich ned aber so leichter
- 41 Regen, find' i sogar sehr schön, //mhm// ja (2)
- 42 Y: Und (.) wenn sie da jetzt noch `n bisschen drüber nachdenken (.) (1) so (.) was löst, die
- 43 Natur in Ihnen aus?
- 44 D: Es gibt mir unheimlich, viel
- 45 Y: [Ja was zum Beispiel?
- 46 D: ja (.) wenn ich jetzt zum Beispiel im Ga:rtten bin; (.) //mhm// muss ich sagen, da bin ich
- 47 so richtig glücklich //mhm// (2) also, ich weiß net warum? aber es ist so (.) des ich riech'
- 48 a die Erde gerne (1) wenn i noch bisserl (Hindrcuk?) haben kann (.) ich mag des i zieh

- 49 manchmal net a mal Handschuhe an weil ich's gern irgendwie (.) des des warum? des
 50 (so ist) des weiß i net @(.)@ //mhm// es //mhm//
- 51 Y: Okay; also sie sagen Glück ähm gibt's noch `n anderes Gefühl, was sie da verspüren?
 52 (3)
- 53 D: A gewisse ähm (2) Bestätigung a wenn sag wir mal anderthalb Stunden, g'laufen bin,
 54 des //mhm// gibt auch also (4) //mhm// ja (5)
- 55 Y: Und (.) gibt's noch bestimmt (.) Gedanken oder Themen die Sie (.) verbinden mit der
 56 Natur, die des in Ihnen auslöst?
- 57 D: (3) Ja, mei i mog auch Blumen furchtbar gern', des ist (.) ich hör` auch Vögel furchtbar
 58 gern, @(des gehört auch dazu)@ //mhm// und (.) somit, sag' ma' ich muss auch sagen,
 59 wenn ich (.) Probleme hab' //mhm// und hab' die mit jemanden zu besprechen des
 60 mach' ich am liebsten bei einem Spaziergang //mhm// draußen da find' i da kann man
 61 am besten (.) Sprechen, //mhm// kann man sich alles bisserl von der Seele sprechen;
 62 //mhm// (1) aber warum des so ist des woas i a net @(.)@ //mhm// (4)
- 63 Y: Mhm wie würden Sie, (1) ihre Beziehung zur Natur beschreiben?
- 64 D: (5) Ja was soll ich sagen, also schön @(.)@ //mhm// (8)
- 65 Y: Und würden Sie sagen, dass es Ihnen wichtig ist (.) ähm im Alltag so einen für die Natur
 66 zu schaffen? (2) Also dass Sie, sich Zeit für die Natur nehmen? Also sich (.) mit der
 67 Natur, zu verbinden?
- 68 D: Ja Ja des ist wichtig (1) sehr sogar, //mhm// bin also sehr dankbar (.) dass ich noch
 69 mobil, bin dass ich noch Laufen kann ich kann auch noch Auto, fahren sodass i noch
 70 bisserl flexibel, bin, (.) //mhm// da bin ich sehr dankbar dafür und mir grauts heut'
 71 schon wenn i des nimmer kann //mhm// also des des ist schön so lang' man des kann
 72 (2) //mhm//

73 Y: Wenn Sie jetzt mal (.) so `n bisschen ähm zurückblicken auf's Leben (.) Sie haben jetzt
 74 vorhin schon gesagt, früher ham' Sie ähm mehr ähm Aktivitäten an der Natur gemacht,
 75 (1) können Sie mir noch ein bisschen mehr erzählen inwieweit sich da die (.) Rolle die
 76 die Natur, für Sie gespielt, hat im Leben (.) jetzt verändert hat?

77 D: (2) Es hat sich halt insofern verändert, wir sind früher Südtirol-Fans waren wir;
 78 //mhm// und (.) wir sind halt (.) die Berge hoch, (1) dann (1) ganz früher, war halt der
 79 Gipfel wichtig (.) und ich muss Sagen (.) des ist n' (.) ganz tolles Gefühl, wenn man oben,
 80 auf dem Gipfel steht; //mhm// nach etlichen Stunden, Aufstieg, also des ist (.) //mhm//
 81 weiß' ich noch so gut, mei' Tochter mit fünf Jahren, hamma das erste Mal, auf'n Gipfel
 82 mit, und dann sagte sie ach des Schönste im Leben (.) ist Brotzeitmachen, auf dem
 83 Berggipfel @(.)@ also des ist eigentlich ein Gefühl des ich ned nur im Alter hab'
 84 sondern auch (.) und damals waren wir ja noch jung, und dann sind wir langsam runter
 85 nachher haben wir die Berge umrundet (2) des geht dann auch, gibt viele Höhenwege
 86 wenn mann nimmer so Gipfel und auch des hat uns also mein Mann der war total,
 87 glücklich (.) wenn er, je höher der Berg, desto glücklicher @(ist der geworden)@
 88 //mhm// und des hat, uns (.) war eigentlich unser Urlaub, war immer Südtirol also (
 89 unter anderen also) //mhm// also eigentlich, war's immer was mit Natur

90 Y: Mhm und (.) ja, wie ist es jetzt also sind jetzt andere? (.) Gedanken oder Gefühle ähm

91 D: Jetzt zieht's mich zum Beispiel, nicht mehr weg (2) ich mag jetzt nur noch im näheren
 92 Umkreis eigentlich wie gesagt Chiemsee, oder Mondsee oder so also so in der (.) in der
 93 Umgebung //mhm// gut letztes Jahr, war i nochmal in Südtirol (2) aber es zieht mich,
 94 jetzt gar nicht mehr so hin; ich bin jetzt gern' im (.) näheren Umkreis //mhm// also des
 95 ist, (.) es wird einem alles zu umständlich, //mhm// ja //mhm (3)

96 Y: Und (.) wo gehen Sie da, jetzt zum Beispiel gerne hin?

- 97 D: Chiemsee, ganz
- 98 Y: |ja Chiemsee
- 99 D: ganz a, großes Ding ja (.) Bad- ne nicht Bad Gögging, //hmh// kann man Wandern (.)
- 100 bis zum Römerwanderweg da kann ma' übersetzt zum Römerwanderweg , //mhm//
- 101 oder zum Moorweg laufen, also des sind so Sachen (.) die, (1) ich sehr gern' mache
- 102 //mhm//
- 103 Y: Und (.) wie oft machen Sie des? Oder (.) wie?
- 104 D: Naja des ist natürlich heujahr ist noch net viel g'wesen @(.)@ //mhm// aber jetzt dann
- 105 geht, des schon los, also (1) alle 14 Tage? vielleicht (.) ja ja so um den Dr:eh des mach'
- 106 i mit Freundinnen
- 107 Y: Ahja also da sind sie (.) in Gesellschaft dann
- 108 D: | Ja
- 109 Y: an der Natur?
- 110 D: Durch des das ich eben noch Auto, fahren kann (.) fahre ich auch bis Bad Gögging (.)
- 111 parke, da und dann marschieren wir halt von da; //mhm// und a schönes Essen ist
- 112 immer dabei, @(.)@ //mhm// des ist (2)
- 113 Y: Okay, also solche Ausflüge? Ähm dann Garten (.) Balkon sich um die Pflanzen kümmern,
- 114 (2) gibt's noch irgendwas, was sie gerne machen?
- 115 D: Was ich gerne mache (.) na (2) lesen @(.)@ aber des ist net in ihrem Dings @(.)@ (2)
- 116 ich bin `ne absolute Leserratte, also //mhm// (1) sonst mei ich hab' lange Zeit ich hab'
- 117 ja die (.) Enkel im Haus, (2) konnt' ich mit denen Spielen, ein er davon (.) kommt immer
- 118 noch rauf und (2) da spielen wir Tippo oder so //mhm// oder Scrabble Rommee oder
- 119 so (.) des sind immer schöne (.) Stunden, //mhm//

120 Y: Wenn sie jetzt zum Beispiel, ähm (.) also Sie haben mir des jetzt, erzählt (.) dass Sie
 121 dann im Garten (1) diese Arbeit (.) hier, erledigen (.) (2) wenn ich mir des jetzt so
 122 vorstelle dass Sie des machen (1) was was geht (.) Ihnen da so durch den Kopf was (1)
 123 was löst, des so in Ihnen aus? wenn Sie versuchen, sich mal reinzufühlen (1) damit ich's
 124 mir besser vorstellen kann;

125 D: Ich weiß gar nicht, ob ich da so viel denk' (.) da denk' i höchstens j:a (.) jetzt hab' i des
 126 g'macht schaff' i des andere noch? oder muss i aufhören? //mhm// (1) also des ist des
 127 ist dann eher (1) ähm (2) physisch wie (.) wie weit's geht ge, des i dann net die Psyche
 128 so lassen, sondern des geht weil dann der Rücken dann nimmer mitmacht ge also des
 129 (.) geht mehr in die, Richtung also (1) aber wenn i bin was ich dann g'schafft hab' (.)
 130 bin i glücklich; //mhm// also des ist (2) immer weniger, aber @ (2) @

131 Y: Und ähm (.) was meinen Sie? warum ist des Ihnen wichtig dass Sie, so ähm in ihrem
 132 täglichen Leben; sich mit der Natur, umgeben? (2) Was ist da für sie das
 133 Ausschlaggebende (2)

134 D: Ja des gibt a Gefühl, der Freiheit (3) (Y:ok) Ja

135 Y: Inwiefern?

136 D: (2) Ja in in in der Wohnung, da fühl' i mi (.) sehr bald eingesperrt, (2) und draußen, ist
 137 man halt frei //mhm// also (1) möchte' i sagen ich denk' des wir jedem Menschen so
 138 gehen @ (2) @ //mhm//

139 Y: (3) Ok:ay (.) wir kommen, jetzt auch langsam schon zum Ende (.) vom Interview, (3)
 140 gibt's noch etwas, was Ihnen (.) zu diesem Thema einfällt, oder was sie gerne
 141 loswerden, (.) möchten, (2) ein Gedanke? ein Gefühl? (3)

142 D: Nein; (3) ich kann Ihnen nur sagen, dass ich sehr dankbar bin; (.) dass ich so wohnen,
 143 darf (1) //mhm// des denk ich mir jeden Morgen, da ist mein Schlafzimmer, wenn i

- 144 rausgehe (.) schaue dahin (.) die Vögel zwitschern, so //mhm// und Wald (.) duftet
 145 teilweise, also des (.) ist a Gefühl, der Dankbarkeit des erfüllt mich ganz stark (.)
 146 //mhm// auch Dankbarkeit dass meine Jungen unten sind, (1) des ist auch sehr schön,
 147 dass ich nicht alleine, im Haus bin, (.) des ist sehr sehr, wichtig, des seh' i an
 148 Freundinnen; von mir, (.) die allein' sind (.) //mhm// des ist (.) nicht schön teilweise;
 149 //mhm// ja, also (2) des sind so meine Empfindungen @ (2) @ dann hab' i natürlich sehr
 150 große, Familie, (1) ich hab' acht Enkel, und sieben Urenkel, also (.) @ (rührt sich immer
 151 was) @ //mhm// (2) ist natürlich auch schön (.) Y: jaja (2)
- 152 Y: Und (.) wenn ich es jetzt richtig verstanden habe? also Sie (3) ähm halten sich an der
 153 Natur, auf? Sie beobachten? Sie hören? (.) die Vögel? Aber Sie (.) haben; auch gesagt
 154 des ist auch mit Pflicht verbunden; oder? (2) also die (1) Gartenarbeit,
- 155 D: Nicht mehr Pflicht nein des war, es früher; wir ham an Gärtner, wenn's ist es ist
 156 //mhm// jetzt rein Hobby, //mhm// Na na Pflicht ist da nimmer (.) //mhmh// auch oft
 157 is mei' Tochter unten da (.) die ist die Führende, jetzt ich bin da, jetzt (.) nur noch (.)
 158 just for fun, //mhm// @ (.) @ (10)
- 159 Y: Okay (.) haben Sie (.) noch, was loszuwerden?
- 160 D: (5) ich weiß, eigentlich nix, mehr? Wissen Sie noch was? (2)
- 161 Y: Sie können gerne noch; (.) einen Moment überlegen, kein Stress (4)
- 162 D: Da muss' ich mal (.) einen Schluck trinken, Sie auch?
- 163 Y: Okay danke,
- 164 D: Bedienen Sie sich,
- 165 Y: (25) Ansonsten; frag, ich nochmal, (.) jetzt unabhängig von dem körperlichen (2)
 166 nochmal die Rolle der Natur, eben so (.) so im Laufe von Ihrem Leben, (F2: mhmh) (3)

167 Ja; einfach hat sich die Bedeutung? da für Sie verändert? (.) unabhängig jetzt von dem
 168 (.) was sie machen?

169 D: Na Nein gar net es war immer schon sehr wichtig, //mhm// wie gesagt ich bin ja ich
 170 bin mein- ich bin auf dem Land aufgewachsen, //mhm// in der Natur, //hmm// es war
 171 war bin a Kriegskind sozusagen, wir waren da evakuiert, //mhm// und (1) diese,
 172 scheußliche, (1) Kriegszeit hab ich net scheußlich erlebt, (1) weil auf'm Land des war
 173 (1) schön //mhm// also ich bin mit vier Cousinen, zam (2) und es war (2) primitivst (2)
 174 wir hatten net a mal Wasser //mhm// fließendes wir san am Brunnen draußen
 175 gewesen, so (2) aber es war schön also des und dann eben da hier, hatten meine Eltern
 176 in Germaring ein Haus mit großem Garten also bin schon immer (2) sehr
 177 naturverbunden g'wesen (.) //mhm// also i war n:ie in am Mietshaus oder so, des
 178 macht (.) spiegelt sich vielleicht wieder, //mhm// (1)nehm' ich an also (1) und dann
 179 von dort bin ich hier hergezogen seit ja vielen Jahren, leb' ich hier, //mhm// @(.)@ (2)
 180 es ist insofern wie g'sagt war i nie in der Stadt richtig Stadtkind bin ich net ja //mhm//
 181 ja (2) i könnt' mir a (1) ohne weiteres vorstellen, (.) auf'm Land zu leben //mhm// (2)
 182 also des (1) würde mir glaub' i net viel ausmachen, weil ja es kommt jetzt drauf a weil
 183 mei' Tochter (.) die sagt immer um Gottes Willen auf'm Dorf ja ich könnt' da net leben
 184 ja ich könnt' des schon aber es ist vielleicht die Kindheit (2) ja das des sich einfach prägt
 185 (.) es waren vier Jahre, die ich da war //mhm// des ist sehr prägend (1) ja (1) //mhm//
 186 (3)

187 Y: Wissen sie noch, wie alt waren, sie da?

188 D: sechs also noch net ganz sechs wie halt hier die Angriffe so richtig losgingen, wurde
 189 man ja evakuiert; (.) //mhm// Frauen mit den Kindern und wir hätten ähm Verwandte
 190 (.) am Bodensee, (1) die haben an Bauernhof und da sind wir eben hin; (2) und mit

- 191 denen hab i heut' noch engsten Kontakt also des ist sehr //mhm// (3) deds war sehr
 192 prägend die ganze Zeit, sechs bis (2) neuneinhalb sowas //mhm// (1) also //mhm// (1)
- 193 Y: Und da war die Natur, (1)
- 194 D: Total (Y:ja) ich weiß wenn ich denk' wir Kinder (2) wir haben ja die totale Freiheit
 195 gehabt (.) (1) der Wand hat uns g'hört, (1) des is' (.) ähm und dann am Heustadel
 196 rumhupfen und so des war, sonst gab's ja nichts (2) //mhm// Weih:nachten; (.) wenn
 197 ich so denk' des war, der Tannenbaum (1) es gab, nichts (1) aber des war toll (1)
 198 //mhm// mein' Cousin hat den im Wald g'holt, da hat des ganze Haus hat nach Tanne
 199 gerochen, (2) und des; des war schön, (1) @(.)@ des sind schöne, Erinnerungen ja
 200 weißt da war ein, eih(3) //mhm// des war auch wenn man nix hat, kann's schön sein
 201 (7) wir Kinder ham's natürlich, a net so (.) erlebt wie gesagt weißt da war ein,
 202 Weihnachten (.) da war der Sohn meiner Tante, in russischer Gefangenschaft, (2) der
 203 ähm (3) ihr Mann in englischer, und mein Vater in französischer; Gefangenschaft, (2)
 204 und die wussten nichts von ihren Männern (1) die Frauen, also (2) aber (.) wir haben
 205 wir waren halt Kinder wir haben des net so (1) realisiert und die Frauen haben des
 206 Möglichste g'macht, (.) um uns (1) des schön zu machen, (.) und trotzdem also (15)
 207 @(.)@
- 208 Y: Ok:ay; (.) und sonst (1) ähm (3) so zum Aktuellen jetzt haben wir ja ein bisschen, ähm
 209 über das Vergangene noch geredet (.) sonst haben Sie noch was zu ihrem Alltag (1)
 210 und der Natur, (.) oder irgendwas spezifisches noch (.) irgendwas hinzuzufügen?
- 211 D: Auf Berge geh' i nimmer, @(.)@ Schwimmen tu i a nimmer, also des (1) früher bin i
 212 immer noch Schwimmen gegangen, (.) aber des mach' i eigentlich nimmer so (1)
 213 jedenfalls letztes Jahr schon net (2) ähm es wird immer, der Radius wird kleiner,
 214 //mhm// es ist es ist so ja;

- 215 Y: Und haben sie bestimmte, (.) ähm Zeiten? wann Sie (.) sich im Garten jetzt zum
- 216 Beispiel aufhalten, oder?
- 217 D: Vormittags
- 218 Y: Wie machen Sie des?
- 219 D: Vormittag eigentlich (Y: ah) ich bin a reiner, Vormittagsmensch nachmittags da @(.)@
- 220 aber Vormittag da bin i relativ, i steh' gern' früh auf, (1) //mhm// und bin hmm rein
- 221 aktiv, am Vormittag (2) //mhm// kein Abendmensch, (2) wenn meine Enkel weggehen,
- 222 (1) da geh' i ins Bett @ (5)@
- 223 Y: //mhm// und (.) ähm (2) wie kann ich mir des vorstellen? also Sie (.) sind, dann (2) also
- 224 sie machen das auf jeden Fall am Vormittag, und dann (.) gehen Sie in den Garten
- 225 haben Sie dann (.) ja ja wie kann ich mir einfach (.) diesen Aufenthalt vorstellen?
- 226 können Sie mir das noch ein bisschen beschreiben?
- 227 D: Ja bisschen schau' ich halt was zu machen, ist (1) oft sieht man viel mehr (.) als man
- 228 man g' meint hat, (.) aber wie g' sagt alles schaff' i nimmer, (.) mein Gott und dann geh
- 229 ich rauf wieder, und //mhm// (1) ja (.) bevor ich in den Garten, geh' geh' i einkaufen
- 230 des mach' i auch, und dann geh i rauf und dann tun ma essen und (.) der Tag, geht
- 231 schnell vorbei, @ (2)@ und nach `m Essen leg' ich mich hin (1) //hmh// des ist des ist
- 232 einfach, (1) so dieser Rhythmus also //mhm// @ (2)@
- 233 Y: Okay (7) wenn sie sich des so, (.) Sie können es sich gern auch, nochmal vorstellen, (1)
- 234 wie Sie des so (.) immer machen (2) wenn Ihnen noch irgendein Gefühl und Gedanke
- 235 kommt (.) (2) können Sie es gern' noch teilen,
- 236 D: Wenn wenn ich Gedanken hab' des sind Ängste (1) dass dass ich alles des nimmer,
- 237 machen kann, //mhm// (1) des hab' i schon, //mhm// sehr, stark (1) aber (1) es nützt,
- 238 nix (.) //mhm// weil ich mein grad in mein Freundeskreis, (.) des ist ein solcher

- 239 Einbruch, jetzt //mhm// (2) Demenz und Altersheim, Alzheimer, und und und da (.)
- 240 kriegt man scho' Angst (1) also des schwebt einem ständig vor, //mhm// des ist ganz
- 241 klar, (.) weil denkt' nur (.) du bist die nächste, //mhm// (3) des ist=so (1) des ist der
- 242 Preis //mhm// @ (2)@ aber ansonsten, (2) möchte' i gern dass e so bleibt, wie es grad
- 243 ist, weil //mhm// wenn man sich des wünschen kann (1) ja //mhm// (5) müssen sie da
- 244 jetzt, mehrere, (1) //mhm// okax
- 245 Y: Okay sofern Ihnen, zu Ihrer Verbindung mit der Natur, nichts mehr einfällt (.) Sie haben
- 246 ja eh viel gesagt; (f2: mhmm) (2) dann würde ich die Aufnahme beenden?
- 247 D: Ja

Transkript- Leitfadeninterview 5

Projektbezeichnung: Die Bedeutung der Natur für Menschen im hohen Alter

Fall: E

Datum des Interviews: 03.06.2023

Time-Code: 15:05-15:31

Dauer: 26:53

1 Y: Genau. also es gibt j:a (.) verschiedene, Möglichkeiten, wie man im Alltag (.) mit der
 2 Natur, in den Kontakt treten kann, sich mit der Natur (.) verbinden kann, und ich
 3 würde, gerne wissen (.) auf welche Weise denn Sie im Alltag (.) mit der Natur, in
 4 Kontakt treten.

5 E: Ja, eigentlich von früh, bis spät. Ich hab' hier meinen Ga:rtten und und der ist sehr
 6 lebendig, auch (.) Von der Tierwelt auch ich habe also es gibt hier Eichhörnchen, und
 7 es gibt viele Vögelchen, die mich erfreuen (.) Und überhaupt jedes Blümchen was
 8 blüht und das ganze (1) Wunder der Natur, ist einfach es ist sehr bewegend zu sehen,
 9 //mhm// wie auch ich hab' jetzt gerade da vorne ganz große, rote Mohnblumen also
 10 nicht die in der Wie:se, wachsen die hat meine Tochter mal (.) gepflanzt; und die
 11 haben, das sind jetzt einige abgeknickt, und die hatten(.) Knospen (.)und so kleine
 12 Knospen, wie ein kleines Fell //mhm// und die habe ich abgeschnitten und in diese
 13 kleine Vase da gestellt (.) und da ist eine aufgegangen, also die war natürlich nicht so
 14 groß, die Blüte aber so ungefähr //mhm// und es hat mich riesig gefreut und
 15 dieses große Wunder, das aus dieser kleinen, Hülle praktisch (1) dann so was
 16 prachvolles hervorkommt und wirklich einem das Herz erfreut,

17 Y: Was, genau freut Sie da so? was ist des;
 18

19 E: ja, dass sie, dass die trotz ihres Knickes im Stil, (.) trotzdem aufgegangen ist, die
 20 anderen drei, die ich auch da hatte, sind nicht aufgegangen; also eine ist
 21 aufgegangen, und das habe ich als Zeichen für mich empfunden @(.)@

22 Y: Mhm ich verstehe, ähm also Sie haben Ihren Garten (.) Sie pflücken Blumen so wie es
 23 aussieht, ähm wie treten Sie noch (.) in Kontakt mit der Natur?

24 E: Ja eigentlich ja hatten wir jeden Tag, einen Kontakt mit der Natur (.) ob wir jetzt
 25 rausgeht rausgeht, oder und immer wieder, auf unterschiedliche Art und Weisen

26 Y: Mhm auf welche Art und Weise?

27 E: Ja einmal wenn man s- in der Stille in der Natur, ist was also was ganz Wunderbares
28 und Erfüllendes ist in unserer heutzutage hektischen Zeit //mhm/// und da stelle, ich
29 immer wieder fest dass (.)viele, viele, Menschen Stille gar nicht mehr verkraften,
30 können und das ist eigentlich eine traurige Erkenntnis(.) und ich sage mir immer die
31 sind eigentlich so viel ärmer als ich die dieses Empfinden nicht haben

32 Y: Mhm okay, also Sie gehen dann gerne, (.) wenn ich es jetzt richtig verstanden habe (.)
33 einfach raus in die Natur, und dann

34 E: Ja ich gehe auch jeden Tag wir haben ja hier die Flusspromenade, //mhm// und das
35 ist der Wald Misch- Mischbäume und und Wiesenblümchen (.) also da kann man an
36 jeder Ecke irgendwas finden, oder ein Blatt oder irgendwas was was was mir Freude
37 macht

38 Y: Mhm mhm also, Sie beobachten dann gerne was?

39 E: Ja, auch.

40 Y: Was machen Sie so? Was machen Sie alles, wenn Sie in der Natur, sind? (2)

41 E: Ja, eigentlich ähm gehe ich und und und betrachte aber die Natur ist ja, ich bin früher
42 leidenschaftlich Ski gelaufen, und hab' des jetzt vor einigen Jahren aus
43 Vernunftsgründen aufgehört, leider aber wie gesagt; die Vernunft war wichtig
44 //mhm// und da, allein ins Gebirge zu fahren, und dann da oben zu sein und
45 diese diese (.) Pracht (.) //mhm// empfinden zu können und erleben zu können, (.) ist
46 ja doch ein bewegendes Geschenk eigentlich; //mhm// und dann eben (1)
47 kommen dann immer die Fragen und Gedanken wie das alles wohl entstanden
48 sein mag und (.) Ja einfach immer wieder, das große Wunder der Natur,

49 Y: Mhm und ähm also (.) Sie halten sich ja (.) regelmäßig, in der Natur auf, (.) Wenn Sie
 50 jetzt (.) wenn ich Sie jetzt frage (.) warum machen Sie das was können Sie mir da für
 51 eine Antwort geben?

52 E: (2) ja das ist mir eigentlich ein Bedürfnis

53 Y: Mhm Okay, ja (3) Ein Bedürfnis (.) von (.) wenn Sie so überlegen, was steht da
 54 dahinter also warum also (.) würden Sie sagen es ist ihnen wichtig dass Sie so, (.)
 55 im Alltag einen Platz schaffen, für die Natur, also dass sie quasi (1) ja die Möglichkeit
 56 haben (.) sich mit der Natur, zu verbinden?

57 E: Ja auch das mhm

58 Y: Ja (.) genau mhm (3) und wenn Sie jetzt so überlegen? warum Sie das tun was (.) Was
 59 ist da für Sie das Wichtigste oder was kommt ihnen da in den Sinn;

60 E: Ja eigentlich immer wieder, große Dankbarkeit das es des gibt (.) //okay// und und
 61 wie alles eingrichtet ist, //mhm// das ist einfach überwältigend //mhm// was da (1)
 62 ähm was da geschieht in der Natur,

63 Y: Ja, okay Dankbarkeit für was vor allem?

64 E: Ja dass ich das erleben kann, oder darf @(.)@

65 Y: Mhm wie würden Sie (.) so ganz allgemein, Ihre Beziehung (.) zur Natur beschreiben?

66 E: (7) Mhm Bez- die Beziehung, (.) ja ist es ist anziehend für mich auch

67 Y: Okay ja (.) was zieht sie an?

68 E: (2) Einfach das Erlebnis das Empfinden //mhm// in in in in der Vielfältigkeit, in der
 69 die die Natur uns so bietet

70 Y: Mhm (2) und gibt es da (.) bestimmte, (.) Gedanken oder noch andere Gefühle, die
 71 dadurch ausgelöst werden, wenn sie sich ähm in der Natur aufhalten, die Natur
 72 betrachten? wie auch immer;

73 E: (3) Wenn Sie noch mal die Frage stellen?

74 Y: Ob Sie bestimmte oder welche Gefühle und Gedanken Sie haben (.) wenn Sie sich
75 mit der Natur verbinden (.) also was die alles so in Ihnen auslöst; (.) Sie können gerne
76 überlegen, (.) Ich weiß, des sind da denkt man nicht (.) immer drüber nach, über
77 sowas, (.) sie können sich gerne die Zeit nehmen;

78 E: (8) Also das ist mir jetzt ein bisschen schwierig das zusammenzufassen, weil es
79 einfach (.) so eine Vielfalt ist

80 Y: Ja, Sie können auch gerne mehrere Beispiele bringen das ist (1) reden Sie einfach
81 drauflos wie Sie möchten,

82 E: (4) ja das ist ja eben auch unterschiedlich (.) an welchen Platz ich mich jetzt //mhm//
83 befinde ob ich hier oben an der Flusspromenade, oder ob ich am Meer bin (.) Und
84 und und des Meer beobachte die die die Wellen und die Kraft die ausgedrückt wird
85 //mhm//

86 Y: Kraft ja?

87 E: Das ist (.) ja für mich immer wieder ein großes Erlebnis und (1) bewegt mich sehr (.)
88 //mhm// oder dann eben auch (.) die Sonne zu beobachten (.) wie schnell die Sonne
89 geht oder auch wie die Erde sich so schnell bewegt (.) und das wird des eigentlich gar
90 nicht spüren, (.) sondern dass man es nur irgendwie sieht und das ist auch (.) ein
91 großes Wunder (1)//mhm// und überhaupt (.) also ein Sonnenuntergang, egal wo (.)
92 ob des an der Flusspromenade ist oder hier zwischen den Bäumen (.) das ist immer (.)
93 ein ein kolossales (.) Lichtspiel, //mhm// was also (.) wundervoll ist, //mhm// (1) der
94 eben am See, (.) wenn sich dann (.) die Sonnenstrahlen, wenn die (1) auf der
95 Seeoberfläche, dann ihre Farben ausbreitet, (.) das ist also die Farbenpracht ist immer
96 wieder was was mich ungeheuer beeindruckt //mhm// und bewegt; //mhm// und die

- 97 eben auch so (.) veränderlich, ist also es ist und jeder Moment ist anders das ist auch
 98 wieder das große Wunder, //mhm// also die ganze (.) die Schöpfung ist ein großes
 99 Wunder (1) //mhm// unglaublich //mhm//
- 100 Y: Wenn Sie jetzt das Thema Schöpfung Wunder solche Worte nennen, (.) können Sie
 101 mir da noch was zu sagen? was sind da Ihre Ihre ihre Gedanken zu? wenn Sie jetzt
 102 sagen Schöpfung Natur, (.) wenn Sie das so miteinander verbinden (1) was fällt Ihnen
 103 da noch ein?
- 104 E: Also ich muss eigentlich immer wieder sagen, dass ich (.) von großer Dankbarkeit erfüllt
 105 bin das große Wunder, erleben zu dürfen, //mhm//
- 106 Y: Verstehe,
- 107 E: Und (.) natürlich, entstehen da auch viele Fragen, und und wie wie des alles sein
 108 kann, //mhm// dieses große Wunder, (.) die Geschehnisse,
- 109 Y: (6) Mhm wenn Sie jetzt mal zurückblicken, so generell auf Ihr (.) Leben (.) inwieweit,
 110 hat sich da die Rolle der Natur, für Sie verändert? vielleicht;
- 111 E: (2) Ja (.) mein Gott, als Kind nimmt man sie ganz anders wahr, (.) und und hat eine
 112 Freude, sich zum Beispiel, meine Großeltern hatten einen Bauernhof und das waren
 113 auch immer große Erlebnisse dort zu sein, in der Ernte, (1) und dann der Geruch vom
 114 Getreide und und überhaupt, der der Geruch, der auch immer (.) wieder, in der
 115 Natur vorkommt, das ist einfach immer wieder Wunder und großartig, //mhm// und
 116 als Kind, ja, da hat man halt auf der Wiese getobt oder in der Scheune, in dem Stroh,
 117 oder Heu, das waren halt die Kindheitserlebnisse und (.) das hat sich natürlich
 118 verändert, das @ (mache ich heute nicht mehr) //mhm// obwohl ich auch gerne, mich
 119 in die Wiese lege (.) und einfach des (.) über mich ergehen lasse, oder oder zum Beispiel
 120 Wolken, Wolkenbilder sind auch sowas faszinierendes, was man da alles in den Wolken

121 sehen kann das ist (.) großartig und da haben ja auch die Künstler viel daraus
 122 geschöpft (2) und und in der Malerei gerade ja, oder einfach ich sitze hier vor dem
 123 Bild, das hat mein Sohn gemalt, das ist auf Bali, (.) da lebt er und dann durch dieses
 124 Tor zu schauen (.) und da das Meer zu sehen in den verschiedenen Schattierungen, (.)
 125 Und ich (.) sehe (.) eigentlich sogar in diesem Bild eine Bewegung (3) vom Meer, (.) es
 126 vibriert ein bisschen und dann dahinter der Horizont mit den ganz (.) zarten, Wolken
 127 //mhm//

128 Y: Ja, es ist ein (.) sehr schön das Bild, hat ihr Sohn das gemalt?

129 E: Mein Sohn ist Künstler, der lebt, da (.) und er ist halt auch (.) sehr mit der Natur
 130 verbunden d'rum mag, er dort auch bleiben, er ist da schon sehr lange, und hat immer
 131 wieder versucht, hier Fuß zu fassen, aber das schafft er einfach nicht (.) //mhm// er
 132 geht jeden Tag ins Meer, und wenn es (.) zu heiß ist fährt er hoch in den Regenwald
 133 und da hat er auch immer wieder, findet er viele Anregungen für seine (.) Kunst
 134 eigentlich die er dann wiedergibt //mhm// (3) und auch für die Seele tut's es ihm sehr
 135 gut dann, wenn es manchmal (.) oder mir auch, wenn es recht drückend ist und man
 136 geht raus, oder in den Wald und atmet die feuchte Luft ein//mhm// das ist einfach wie
 137 @('ne kleine Medizin)@

138 Y: Ja, ja was meinen Sie, was (.) ja (.) was bewirkt, das? weil Sie jetzt gerade (.)
 139 gemeint haben, wenn es ein bisschen drückend ist und dann gehen Sie aber in den
 140 Wald und sie spüren des, sie riechen des was? (.) ja, was macht des mit Ihnen? oder
 141 was ändert sich?

142 E: Es kann zwischendrin eine Erleichterung entstehen, //mhm// eine gefühlsmäßige
 143 Erleichterung,

144 Y: Ja. Wieso? oder durch was? was meinen Sie?

- 145 E: Das kann ich jetzt nicht beschreiben, //mhm// das ist einfach eine Empfindung,
- 146 Y: Und (.) halten, Sie sich da, dann (.) eher allein, auf an der Natur?
- 147 E: Das kommt darauf an ich gehe auch gerne mit jemandem der mit mir empfindet,
- 148 //mhm// aber ich kann (.) das auch alleine genießen //mhm// oder genieße es sehr
- 149 //mhm// und es ist manchmal sogar schöner, das allein zu empfinden, weil dann man
- 150 ganz seinen Empfindungen und Gedanken nachgehen, kann und nicht durch ein (.)
- 151 Gespräch irritiert wird dann,
- 152 Y: Ja (.) Sie haben jetzt eh schon (.) ein bisschen über Ihre Kindheit gesprochen und
- 153 dass man als Kind die Natur, halt anders wahrgenommen hat, (.) und ja also noch mal
- 154 im (.) Vergleich zu damals oder zu anderen früheren Lebensphasen, wenn Sie so
- 155 überlegen, wie sehen Sie die Natur jetzt so im Vergleich, zu einer anderen
- 156 Lebensphase? oder ist es bedeutender geworden oder gleich oder weniger?
- 157 E: Ja, ich find's schon, bedeutender und auch durch den sogenannten (.) Klimawandel
- 158 macht man sich auch viel Gedanken, //ja// (7) aber (2) Naturkatastrophen und
- 159 Unwetter und sowas (.) hat es von Anfang an, gegeben (.) //mhm// und der Mensch
- 160 musste damit lernen, (.) umzugehen, und das hatte ja auch viele religiöse,
- 161 Bedeutungen und Auslegungen, //mhm// und gerade eben praktisch der (.)
- 162 Wetterwechsel, wenn jetzt dann ein Gewitter kommt und ein ganz (.) starker Regen,
- 163 das ist alles ja das ist alles sehr bewegend und @(kraftstrotzend)@
- 164 Y: Ja, ich verstehe, (.) bewegend ist denke ich ein ganz treffender, Ausdruck? und sind es
- 165 eher (.) dann positive? Gefühle, die Sie empfinden oder negativ? oder kann man das
- 166 so sagen?
- 167 E: Nee (.) das würde ich nicht so einstufen, einfach so empfinden, wie es jetzt ist

168 Y: Ja, ja, ja. (7) Sie haben jetzt gesagt (.) mit dem Klimawandel, dass das jetzt auch halt
 169 aktuell irgendwie ja präsent ist, also es ist präsenter als es jetzt früher war, Gibt es
 170 noch andere Gedanken oder Gefühle, die Sie jetzt (.) eher mit der Natur verbinden, (.)
 171 im Vergleich zu früher? wann auch immer?

172 E: (8) Das kann ich jetzt nicht so sagen, dass es so unterschiedlich ist das ist immer je nach
 173 Empfindung halt (.) und was passiert das ist ja (3) die (.) die große Vielfalt //mhm//

174 Y: Genau aber eben (.) ob (.) sie halt jetzt noch mal auf eine andere Art, (.) sich mit der
 175 Natur, verbunden fühlen, als sie es jetzt zum Beispiel vor, (.) ich weiß nicht, 20 Jahren,
 176 oder wann auch immer, (.) getan haben, so das ist so das (.) ob es einfach jetzt (2)
 177 anders ist, als es war sozusagen quasi; (.) aber wenn nicht, ist es ja auch (.) in Ordnung,

178 E: Ja (.) ne, ne es hat immer alles (.) seine Zeit und seine Auswirkungen //mhm// und (.)
 179 Empfindungen auch (.) es ist klar, dass ein oder dass man (2) als Kind, anders empfindet
 180 als ein alter Mensch (.) wie ich es bin, (.) //mhm// dass da vielleicht (1) das im Alter das
 181 doch intensiver wird und ja, könnte ich sagen aber was ich auch ich hab' schon vier
 182 Urenkel und einer ist also der ist (.) wenn der hier ist, der ist im Garten und und (.)
 183 sammelt die Schnecken und und und ja nicht (.) diese Tiere umbringen und der
 184 entdeckt irgendwelche Käfer und Sälde? Also was dieser kleine, der ist (.) ja der ist jetzt
 185 in der ersten in in die Schule, gekommen (.) aber schon von klein auf, was der für eine
 186 Beobachtungsgabe für die Natur, hat (.) das bewegt mich sehr an an so einem kleinen
 187 Kind //mhm// des ist (.) und man stellt auch Fragen, wie es entstanden ist, dass er eben
 188 besonders interessiert, ist und dann eben auch so (.) kleine Sachen findet, was (.)
 189 andere Kinder halt gar nicht sehen oder sich gar nicht so interessieren //mhm// und
 190 das ist auch 'ne 'ne besondere Beobachtung

191 Y: Ja, und dass auch Ihnen das auffällt,

- 192 E: ja, sehr //mhm// (5)
- 193 Y: Wir sind eh, ähm (.) schon fast am Ende, Sie haben es schon fast geschafft
- 194 E: Ja, ich denke, das ist ja auch letztendlich ist es umfangreich auch
- 195 Y: Auf jeden Fall (.) Ja, ich weiß, ich rede manchmal ein bisschen schnell (.) gibt es noch
- 196 irgendwas, was Ihnen einfällt zu dem Thema? noch irgendein Gedanke? das kann sie
- 197 können gerne auch (.) ein bisschen ausholen, oder irgendwas, was Sie da noch gerne
- 198 (.) loswerden möchten zum Thema, (2) was die Natur für Sie (.) für eine Rolle spielt?
- 199 E: (5) Immer wieder, wenn ich jetzt auch da die Pfingstrosen sehe, ist ja doch eine Pracht
- 200 @(.)@ //mhm// das ist es eigentlich, was sich immer (1) immer wiederholt, die große
- 201 Bewunderung, //mhm// und und was uns dabei mitgegeben wird (2) oder (.) ich habe
- 202 jetzt, ich das haben das kann ich Ihnen dann zeigen, wenn sie wenn wir rausgehen, was
- 203 mich auch (.) wahnsinnig erfreut hat, es gibt ja rote Mondblumen, und ich habe hier
- 204 gelbe die haben sich ausgesät, ich weiß nicht vom Wind oder ich weiß nicht und der
- 205 ganze Weg vor dem Haus, also wer da wer da rüber geht, ist links und rechts (.) voller
- 206 dieser gelben Blüten und das das ist für mich ein Geschenk, weil ich ich habe sie nicht
- 207 gepflanzt, und sie (.) stehen da und freue mich an ihrer Farbenpracht, und an ihrem
- 208 ihrem (.) Wachstum und eben diese Kontraste, also jetzt diese Pracht in dieser
- 209 Pfingstrose oder dann eine kleine, ein Pfeilchen oder oder Maiglöckchen sind ja auch
- 210 so zauberhafte Blüten //mhm// oder Gänseblümchen //mhm// ganz, also (2) die Natur,
- 211 beschenkt uns mit Kolossalen //mhm//
- 212 Y: Ja, da haben Sie recht, (.) und gibt es noch eine andere Art und Weise, (.) wie sie noch
- 213 in Kontakt treten mit der Natur? also Sie haben jetzt vor allem Pflanzen erwähnt, (.) eh
- 214 schon, dass sie in den Wald gehen, fällt Ihnen sonst noch was ein?

- 215 E: Nein, ich habe ja eben auch gesagt, auch auch der das Wetter, wie sich das ändert, (.)
 216 und und und das sind eben alles (1) ja großartige Empfindungen, und wie wir
 217 davon auch abhängig sind, ich merke auch jetzt haben wir den Vollmond (.) //mhm//
 218 und dann schlafe ich schlechter das ist des ist auch immer wieder (1) eine große
 219 Erkenntnis, (.) wie wir damit zusammenhängen (.) und dann denke ich auch immer (.)
 220 mein Gott, das ist alles so (.) wunderbar geregelt, auch und der Mensch mit seiner
 221 Technik (2) //mhm// ist schon furchterregend //mhm// diese Eingriffe //mhm// in in
 222 das Werk, in das Wunder der Natur (.) da wird halt auch bestimmt vieles irritiert und
 223 und wenn nicht sogar zerstört das ist und das (.) das macht ähm (1) macht einem das
 224 Herz schwer, wenn ich es so ausdrücken kann;
- 225 Y: Ja, ich verstehe mhm ja, durch was meinen Sie vor allem? also einfach (2) Technik,
 226 haben Sie jetzt gesagt;
- 227 E: Ja, eigentlich (.) das ist es ja die Forschung //mhm// und und ich finde=es halt einfach,
 228 dass wir da ins Weltall gehen müssen und und (1) was da investiert wird und in welche
 229 Gefahren (.) man sich begibt und wenn man allein schon auf dem Mond, war, und sieht
 230 dass da (.) nichts möglich ist da zu leben //mhm// und dass die in in der Menschheit,
 231 so eine Gier entsteht (.) dann da sich doch breit zu machen und eine auf einen anderen
 232 Planeten aufzusuchen das ist schon (1) unglaublich, (5)
- 233 Y: Ja mhm habe ich so auch noch länger gar nicht drüber nachgedacht (10)
- 234 E: Ja, die die ganze Entwicklung, auch jetzt mit der KI, (.) //mhm// das ist ja
 235 furchterregend also es sind gerade in unserem Zeitalter, sind (.) also kolossale
 236 Erfindungen gemacht worden gerade mit der Digitalisierung, unglaublich, wie die
 237 ganze Welt dadurch verbunden ist in in Minuten @(.)@ des ist (.) unglaublich, aber
 238 welche Schattenseiten das auch hat und und und beängstigendes

- 239 Y: Ja, (.) inwiefern finden Sie das vor allem beängstigend? (5)
- 240 E: So spontan, kann ich das jetzt auch nicht (.) ja (.) die letztendlich auch die
- 241 Überwachung, (.) der Menschheit der Mensch, der nach Freiheit strebt, wird plötzlich
- 242 überwacht und (2) also für mich ist das kein Problem, wenn die mich überwachen
- 243 weißt @(.)@aber dann politisch gesehen ist hat es enorme und beängstigende
- 244 Auswirkungen; //mhm// (5)
- 245 Y: Fällt Ihnen noch irgendwas ein zur Natur?
- 246 E: (4) Eigentlich denke ich, habe ich alles gesagt, @(.)@ was mich dazu bewegt und was
- 247 (.) was ich empfinde,
- 248 Y: Mhm super, dann beende ich jetzt die Aufnahme

Transkript- Leitfadeninterview 6

Projektbezeichnung: Die Bedeutung der Natur im hohen Alter

Fall: F

Datum des Interviews: 12.08.2023

Time-Code: 14:00-14:22

Dauer: 22:36

- 1 Y: Also, es gibt ja für Menschen verschiedene Möglichkeiten, mit der Natur, im Alltag
 2 in Kontakt zu treten und wie ist es denn bei Ihnen? also auf welche Weise treten Sie
 3 im Alltag mit der Natur in Kontakt?
- 4 F: Indem ich meinen Garten pflege, //mhm// und das ist also in meinem Alter der ist
 5 nicht groß, aber es sind immerhin ein (.) paar hundert Quadratmeter 520
 6 Quadratmeter (.) und das ist für mich schon Arbeit genug; aber ich mach das gerne,
 7 (2) und ich gebe mir große Mühe, und sie sehen (.) meinen Garten sieht ja auch ganz
 8 @(.)@ brauchbar aus //mhm//
- 9 Y: (.) Und (.) wie viel Zeit verbringen Sie da circa (.) für?
- 10 F: Mit der Arbeit meinen Sie? ja, bitte sagen wir mal (.) zweimal die Woche, einen
 11 halben Tag; //mhm//
- 12 Y: (3) Und ähm gibt es auch noch eine andere Art und Weise? wie sie sich mit der Natur
 13 sich verbinden, in Kontakt treten?
- 14 F: Na gut, ich kümmer' mich um die Vögel die leider so wenig geworden sind ich habe
 15 vor sechs, acht Jahren hier noch (.) mindestens zehn, fünfzehn Krähen gehabt jetzt
 16 habe ich keine mehr //mhm// ich habe (.) mein Vogelbestand, hat sich um 80, 90
 17 Prozent vermindert ganz krass ganz krass //mhm// ich hab' kaum noch Vögel hin und
 18 wieder freue ich mich immer, wenn mal einer (.) piepst, oder sich meldet aber (.)
 19 ganz ganz wenig
- 20 Y: Wissen Sie warum?
- 21 F: °Keine Ahnung° nein weil die ganze (.) Erderwärmung, oder Klima, oder was immer
 22 daran schuld, ist auf jeden Fall ist es sehr sehr bedenklich und sehr bedauerlich;
 23 //mhm//

- 24 Y: Und es gibt ja für verschiedene Menschen auch ganz unterschiedliche Gründe
 25 warum sie sich an der Natur, aufhalten (.) und wie ist das bei Ihnen? warum machen
 26 Sie des so
- 27 F: Also Bäume sind zum Beispiel ich wohne ja hier 250 Meter weg vom Wald Bäume sind
 28 was was ich schon (.) als junger Mensch, als 14, 15-Jähriger gern umarmt habe, ich
 29 kann Bäume streicheln und ich glaube das tut den Bäumen gut das ist vielleicht 'ne
 30 große Illusion, aber ich denke das //mhm// aber es ist etwas Wunderbares, Bäume
 31 sind für mich einfach (2) die Ess:enz der ähm Menschheit
- 32 Y: Können Sie das noch ein bisschen genauer (.) erklären? was Ihnen dazu einfällt,
- 33 F: Also naja, ein Baum ist einfach ein wunder:bares Lebewesen das ist ein ein ich sage
 34 es mal so ich finde eine schöne Buche, da vorne ist eine riesen Buche die ist schon
 35 schätzungsweise 80 bis 100 Jahre alt (.) //mhm// und ich habe hinten noch 'ne Linde
 36 die ist mindestens genauso alt wenn nicht älter //mhm// und ich gebe mir große
 37 Mühe diese Bäume soweit ich kann (.) zu pfle:gen und ich tue da nicht viel, aber ich
 38 tue also ganz gewiss nichts gegen diese Bäume //mhm//
- 39 Y: Und was was gefällt Ihnen da so an den Bäumen?
- 40 F: Das ist für mich der Lebensinhalt //mhm// (2) das ist einfach Kraft und Energie und
 41 Schönheit und also Wunder, einfach wunderbar das sind einfach wunderbare
 42 Geschöpfe (6)
- 43 Y: Was gibt es für Sie noch für Gründe; sich mit der Natur zu verbinden?
- 44 F: Eigentlich alle, weil wir aus der Natur (.) entstanden sind wir sind ja ein Teil der Natur
 45 //mhm// die Menschen sind auch Natur (.) wir sind ein Teil der Natur, ich könnte mir
 46 (.) also Leute, die mit Natur kein Wohlgefühl verbinden kann ich mir nicht vorstellen
 47 //mhm//

- 48 Y: Und wie ist es bei Ihnen mit dem (.) mit dem Wohlbefinden?
- 49 F: Ich sehe, ich bin gerade im Garten ich sitze immer in meinem Garten, wann immer
- 50 das geht ich bin immer in der Natur ich bin also (.) mehr draußen als drinnen wenn es
- 51 das Wetter zulässt, und wenn ich nicht gerade mit dem Liegestuhl @(.)@ einbreche
- 52 Y: Und können Sie mir noch ein bisschen beschreiben was die Natur, in Ihnen auslöst?
- 53 sie können da gern ein bisschen überlegen
- 54 F: Alles also (.) ich kann mir (2) mein Leben ohne in der Natur, zu sein gar nicht
- 55 vorstellen; //mhm// kann ich nicht //mhm// ich bin ein ich bin ein Teil der Natur und
- 56 die Natur (.) ist ein Teil von mir also Natur ist einfach (.) die elementare Essenz
- 57 unseres Seins (7)
- 58 Y: Können Sie mir dazu (.) noch was sagen? (3)
- 59 F: Da fällt mir nix mehr ein dazu also ich kann und will ohne Natur gar nicht sein und
- 60 bin Natur bin ja selbst °Natur° ein Teil der Natur //mhm//
- 61 Y: Und gibt es noch (.) ein bestimmtes Gefühl oder einen bestimmten Gedanken, den
- 62 die den die Natur sonst noch in Ihnen auslöst?
- 63 F: Nur Positives
- 64 Y: Zum (.) Beispiel?
- 65 F: Ja alles Wohlbefinden, einfach Wohlgefühl ich fühle mich wohl, wenn ich in schöne
- 66 Bäume, schaue oder wenn ich im Wald spaziere, was; ich jetzt nicht mehr so viel
- 67 mache, aber früher sehr viel ich habe zwei große Hunde gehabt; ich bin hier jeden
- 68 Morgen (.) um sechs Uhr aufgestanden und bin eine Dreiviertelstunde durch den
- 69 Wald mit dem Rad gefahren meine Hunde sind mitgelaufen (.) bevor ich meinen
- 70 Ber:uf dann ausgeübt habe (.) ich hätte mir also einen schöneren, Platz oder einen
- 71 anderen, Platz einen Platz außerhalb von Natur nur so in der Stadt, ich hab' mal einen

- 72 Mitarbeiter gehabt (.) das war ein Mann der war älter als ich, der war damals so
 73 vielleicht 50 und ich war ungefähr 40, (.) der lebte in Berlin und hat gesagt, er kann
 74 Natur nicht aushalten (.) das war der einzige Mensch in meinem Leben den ich
 75 gekannt habe war ein bekannter; sehr hochrangiger, Journalist (.) und der konnte sich
 76 ein Leben innerhalb so wie ich gelebt habe nicht vorstellen der musste in Berlin (.)
 77 mitte in der Stadt, wo er nur Häuser und überhaupt kein Grün sieht musste der
 78 leben und wollte er auch leben (.) das war eigentlich der einzige Mensch dieser Art
 79 den ich kennengelernt habe //mhm// (8)
- 80 Y: Und wie würden Sie so Ihre (.) Beziehung zu=der Natur so beschreiben?
- 81 F: Ja, ich bin ein ein Nehmender //mhm// ich nehme alles aus der Natur (.) ob ich der
 82 Natur was zurückgebe; weiß, ich nicht, (.) aber ich nehme viel von der Natur wie
 83 gesagt oh:ne ohne in meinem (.) grünen (.) Umfeld ohne Natur kann ich mir mich gar
 84 nicht vorstellen okay
- 85 Y: Und was meinen Sie mit Sie nehmen viel aus der Natur; was denn alles?
- 86 F: Meine Lebensfreude
- 87 Y: Okay //mhm//
- 88 F: Meinen Sinn meine Lebensfreude (.) also ich empfinde mich als Nehmender nicht als
 89 Gebender //mhm//
- 90 Y: Und mit dem Sinn was meinen Sie da genau? (4) Also Sie sagten gerade (.) Sie (.)
 91 nehmen den Sinn aus der Natur?
- 92 F: Tja (.) °wie kann ich das ausdrücken° (4) also wie gesagt meine wunderbare (.) ähm
 93 Buche die hier vorne steht (.) das ist (.) der Sinnbild des Lebens in seiner (.)
 94 komplexen (.) perfekten Schönheit (7) macht mir viel Arbeit schmeißt viel

- 95 (Buchäckern) ab, die schwierig einzusammeln sind @(.)@ aber (1) so ist das Leben,
 96 (7)
- 97 Y: Was meinen Sie noch mit dem mit dem Sinn (2)
- 98 F: Na eigentlich alles ich kann das gar nicht (.) auseinandergliedern, ich habe mal da in
 99 der Wüste gewesen ich war mal in der Sahara, Zentralsahara; in der Mitte der Sarah,
 100 in Insalah hab' ich mal gedreht (.) //mhm// und da hab' ich (.) zum ersten, Mal
 101 verstanden (.) dass die aber auch in dieser wunderbaren Wüste dass diese Wüste (.)
 102 auch eine wunderbare Natur ist; die sieht so (.) gar nicht aus wie wir uns unsere
 103 bayerischen Wiesen oder so vorstellen ich habe da sehr viel gelernt; bis dahin habe
 104 ich immer gedacht warum wohnen die Leute alle in der Wüste wenn es so schöne (.)
 105 Wiesen in unseren Ländern gibt? ich habe da gelernt dass die Wüste eine grandiose
 106 Natur ist (.) von einer Erhabenheit wie=das Meer, eigentlich so (.) genau so, inhaltlich
 107 gebend wie=das Meer und ich habe da ganz, krasse Tage erlebt auch in einem
 108 richtigen Sandsturm //mhm// das war (.) schön und ich habe dann verstanden,
 109 warum sie so kleine schmale Wege, zwischen ihren Häusern haben also ich habe da
 110 zum ersten Mal begriffen dass auch die Wüste eine richtige wunderbare Natur ist
 111 (.) war mir neu bis dahin und da war ich immerhin schon so (.) 45 //mhm//
- 112 Y: Was meinten Sie; Sie haben jetzt gerade gesagt inhaltlich gebend, wie das Meer (.)
 113 können Sie mir des noch 'n bisschen genauer erklären?
- 114 F: Ja, Meer ist natürlich (1) elementar, und die Wüste auch also mich hat die Wüste,
 115 wirklich (1) da ich habe mit Wüsten mit dem Meer verglichen; das ist eine genauso
 116 großartige erhabene sinngebende Einheit (.) wie das Meer; //mhm// (4)
- 117 Y: Und dieses sinngebend, was genau heißt das für Sie persönlich jetzt (4)

- 118 F: Na ja, ich habe dort wie gesagt, ja die dort in der Wüste leben, und vielleicht wir ja
 119 hier wunderbare Wiesen mit Blumen, und im August und September sind die
 120 Wiesen ja voll unendlicher Schönheit (.) und die Wüste ist (.) auf eine völlig andere
 121 Art und Weise, genauso schön; und wenn man dann da eben geboren, ist und da
 122 aufgewachsen, ist (.) habe ich dann inzwischen gelernt zu verst:ehen dass man da
 123 auch wirklich leben kann und will //mhm//
- 124 Y: Wenn Sie jetzt mal so (.) an Ihr Leben zurückdenken, inwieweit hat sich da (.) die
 125 Rolle der Natur, für Sie verändert?
- 126 F: Schwierige Frage,
- 127 Y: Sie können gerne überlegen,
- 128 F: Ja ich überlege gerade so verändert weil sie sie ist wichtiger und groß-großartiger
 129 für mich geworden als Kind hab' ich=es einfach hingenommen, und angenommen,
 130 und hatte auch glückliche Verhältnisse aber auch oft nicht immer aber auch oft so
 131 mit einem Garten oder im Haus mit einem Garten gewohnt und es hat (.) nicht diese
 132 (.) also nicht diese gedankliche Bedeutung, für mich gehabt dass ist im älter werden
 133 und nachdenklicher werden und nachdenkender werden gesti:egen also eher größer
 134 und besser geworden aber war auch vorher immer schon vorhanden bin ich sicher
 135 //mhm//
- 136 Y: Und wie meinen Sie des mit dieser, (.) ja diese gedankliche Bedeutung? die des
 137 °bekommen° hat also was für eine Bedeutung hat das bekommen?
- 138 F: (4) Dass wir Teil dieser Natur sind //mhm// wir sind Natur, wir sind Teil dieser Natur,
 139 wir sind Geschöpfe und Wesen dieser Natur; und sie nicht zu respektieren, und nicht
 140 anzunehmen, halte ich für einen großen Verlust einen ganz großen Verlust //mhm//
 141 (7)

142 Y: Gibt=es noch andere Gedanken, und Gefühle die Sie (.) der Natur gegenüber, (.) jetzt
143 berichten können als jetzt (.) früher?

144 F: Na gut mit=dem Älterwerden und mit dem (.) einsamer werden mit meinem
145 Älterwerden hängt eine große Einsamkeit zusammen wird die Natur, immer (.)
146 ausfüllender die die wird nicht we:niger sondern die wird schöner und wichtiger für
147 mich im Alter //mhm// ich bin 'n bisschen begünstigt, dass ich so schön wohne, mit
148 schönen Garten, vor der Nase und einen schönen Wald, vor der 200 Meter bin ich im
149 Wald //mhm// und nicht weit weg 20 Minuten ist ein kleiner See, in den ich immer
150 noch in meinem hohen Alter fahr um dort zu Schwimmen und das ist einfach
151 ein perfekter kleiner Weyer Wald Wasser Wiesen (.) 'n kleines Moorgebiet, ist da, (.)
152 also mehr Natur geht nicht //mhm// (7)

153 Y: Wir sind jetzt auch schon relativ am ähm am Ende vom Interview, (.) gibt's noch was
154 was Ihnen zu diesem Thema einfällt oder was Sie da gerne los:werden möchten Sie
155 können, auch noch mal überlegen (.) was Ihnen da noch so einfällt?

156 F: Na Ich hab' glaub' ich alles gesagt also (.)ohne ohne U-Umwelt und so Natur in
157 meiner Umwelt in der ich lebe, kann ich mir mein Leben gar nicht vorstellen(.)
158 //mhm//

159 Y: Und warum denken Sie ist das so?

160 F: Bitte?

161 Y: Warum denken Sie ist das so?

162 F: Das ist naturgegeben denke ich mal @(.)@ wenn man nicht (.) völlig daneben gelebt
163 hat findet einen, die Natur oder man findet zur Natur (.) aber ohne Natur sind wir gar
164 nix (1) wir sind ja, ein Teil der Natur //mhm//

- 165 Y: Und gibt=es noch irgendetwas anderes was Sie mit der Natur, verbinden? außer
166 dass was Sie jetzt eh schon gesagt haben
- 167 F: Na ja, mein also (ich) meine Natur hat mich ja herausgefordert zur Leistung dass ich
168 plötzlich hohe Berge bestiegen habe ich wusste gar nicht dass ich das konnte ich
169 hatte keine Ahnung dass ich in der Lage bin ohne Mühen ohne Training und ohne alle
170 Vorbereitung Sechstausender zu besteigen (.) //mhm// und da war ich plötzlich oben
171 //mhm// und das war herrlich das war ein ein ein Sonnenaufgang 6.000 Meter
172 Höhe ohne eine geringste Ahnung zu haben dass ich so was kann und dass mich die
173 Natur so lässt und ich da mich einfach (.) überhaupt nicht gefordert gefühlt habe
174 //mhm// aber da war ich schon wie gesagt nicht mehr die Jüngste, da war ich schon
175 (.) über 50, 54 Jahre alt //mhm//
- 176 Y: Und was genau (.) haben Sie da gemacht?
- 177 F: Kilimand- da war ich auf dem Kilimandscharo und dann später noch auf dem
178 Popocatepetl, auf dem Jim Borasso auf dem Cotopaxi in Südamerika, und den
179 Aquabenzinja das ist so in Äquatoran 5500 Meter hohe °Berge° //mhm// und die
180 habe ich alle so in null Komma nix ohne jede Vorbereitung ohne Übung ohne Training
181 bin einfach raufgegangen, und wieder runter war alles wunderbar //mhm//
- 182 Y: Und wie ka:m=es da für Sie zu dem Entschluss
- 183 F: Die waren halt da, die Berge und da wollte ich raufgehen und mal sehen ob ich das
184 kann und seit dem Kilimandscharo, wusste ich ja dass ich das kann und die Höhe
185 Höhe schaffe und auf dem Jim Borasso in (.) Südamerika war meine Tochter und
186 meine Frau, auch dabei, also haben noch in 5.000 Meter Höhe übernachtet und sind
187 noch bis nicht ganz bis an die Spitze gekommen die letzten 150 Meter mussten wir
188 leider umkehren, weil das Wetter umgeschlagen ist also wir waren auf ungefähr

- 189 6.100, 6.150 Meter (.) und meine Frau, konnte das genauso gut und meine Tochter
 190 die war damals 14 konnte das auch, //mhm// es waren schöne Erlebnisse, schöne
 191 prägende Erlebnisse, //mhm//
- 192 Y: Inwieweit hat es sie geprägt
- 193 F: Na ja, es macht einen (.) Respekt macht einem Respekt vor diesen (.) also Berge, sind
 194 was wunderbares ich bin ein großer Bergfreund, und bin auch viel Skifahren, bin
 195 da bis 86 Skifahren (.) und meine Frau war eine besondere sehr gute Skifahrerin "ich"
 196 war mittelprächtigt, (.) aber das war, (.) immer wenn ich oben auf wenn ich auf einem
 197 Berg war beim Skifahren zum Beispiel (.) und da bist du so in zweieinhalbtausend
 198 Meter, im Winter in der Sonne und kannst dir die deine Jacke ausziehen es ist warm
 199 und du bist in anderthalb Meter Schnee, und es ist ein einziges Glücksgefühl, (.) also
 200 es waren die glücklichsten, körperlichen Momente habe ich in den Bergen gehabt
 201 //mhm// ganz krass ganz krass also Schnee und und Skifahren in zwei zwei drei
 202 tausend Metern Höhe war schlicht und einfach (.) beglückend //mhm//
- 203 Y: Und denken Sie da manchmal dran zurück?
- 204 F: Sehr gerne ja und oft //mhm// ja sehr gerne (1) sehr gerne aber ich fahr' nicht mehr
 205 Ski leider (.) ist ein bisserl riskant @(.)@ //mhm// und ähm (.) aber es war toll, ich
 206 hab' erst spät gelernt ich hab' erst spät ich war über 30 als ich Skifahren gelernt habe
 207 (.)//mhm// "durch meine Frau ja" (5)
- 208 Y: Gibt=es sonst noch 'ne andere Art und Weise (.) wie Sie sich im Alltag mit der Natur
 209 verbinden? jetzt so (.) aktuell? (4)
- 210 F: Naja ich begegne ihr ich nehme einfach meinen kleinen Garten, der ja voller Natur
 211 voller sehr unterschiedlicher (.) Bäume und Pflanzen, ist (.) beansprucht mich, ist ein
 212 Haufen Arbeit mehr Arbeit als ich dachte, //mhm// und ähm ich setze mich damit

- 213 gerne auseinander (.) ich mach' die Arbeit auch gerne, auch da ich wie gesagt bin ja
 214 nicht mehr jung ähm (.) ich mache das trotzdem gerne ist mir keine Last der Wind die
 215 Tür //mhm// (7) alles schön ich bin hab=es sehr schön da, //mhm// @(.)@ kann ja
 216 nicht klagen, //mhm// (7)
- 217 Y: Möchten Sie noch was loswerden?
- 218 F: Nö eigentlich habe ich (.) also wie gesagt Natur o:der wenn ich jetzt ähm arm wäre
 219 und es mir schlecht ginge, (.) und ich nur eine kleine Wohnung in einem (.) engen,
 220 engen, Grund wenn eine Stadt hätte, wo man keine Bäume und keine Gräser, dann
 221 wäre ich wahrscheinlich schon tot (.) ich glaube ich lebe nur noch so lange, weil ich es
 222 hier sehr schön habe und mitten im Garten lebe mit meinem Garten lebe (1) und mit
 223 meinem kleinen Wald das ist ja auch ein kleines (Zirkonnenstück) da kann man
 224 zweieinhalb Stunden laufen und dann sind wir immer noch im Wald //mhm//also des
 225 ist ganz schön
- 226 Y: Aber Sie meinten (.) im Wald halten Sie sich (.) nicht mehr so oft auf?
- 227 F: Nein, nein, nein ich bin halt nicht mehr der Jüngste (.) wie man sieht und hört (7)
- 228 Y: Okay Ja (.) also sofern Sie nichts mehr loswerden (.) möchten beende ich die
 229 Aufnahme, Sie können auch noch mal ganz kurz (.) in Sicht gehen, mal überlegen
- 230 F: Ja, ja, gerne wir können das also ich habe einfach nichts mehr zu sagen ohne ich
 231 kann mir ein Leben ohne (1) ein sinnvolles Leben ohne Verbindung mit der Natur gar
 232 nicht vorstellen //mhm//
- 233 Y: Und was ist da für Sie (.) der Sinn?
- 234 F: Dass wir Teil der Natur sind dass wir selber Natur sind (1) und dass wir ein Teil
 235 dieser ganzen Schöpfung sind genau wie die Bäume //mhm// und gerade dabei sind
 236 das alles kaputt zu machen °leider° (7) ja (4) mehr kann ich dazu nicht sagen (5)

237 Y: Okay, dann beende, ich die Aufnahme jetzt

Transkript- Leitfadeninterview 7

Projektbezeichnung: Die Bedeutung der Natur im hohen Alter

Fall: G

Datum und des Interviews: 07.06.2023

Time-Code: 17:04-17:20

Dauer: 16:44

- 1 Y: So also (.) es gibt ja (.) für verschiedene, oder für alle Menschen (.) verschiedene,
2 Möglichkeiten, sich (.) im Alltag mit der Natur zu verbinden (.) mit der Natur in
3 Kontakt zu treten und mich interessiert (.) wie das denn bei Ihnen ist, wie treten Sie
4 mit der Natur in Kontakt?
- 5 G: Na ja, Sie sehen meinen Garten @(.)@ und in der Früh (2) ist eigentlich schon, wenn
6 ich wenn ich aufstehe, wenn ich die Terrassentür aufmach' und in den Garten
7 rausschaue, das ist schon mein erster Kontakt zur Natur; //mhm// (2) und den
8 schätze ich auch sehr, dass ich in die Natur schauen kann und nicht gegenüber auf ein
9 Haus schauen muss (.) also es ich empfinde das eigentlich als Privileg, //mhm//
- 10 Y: Was gefällt Ihnen daran so?
- 11 G: Mei (.) was mir gefällt der Garten mit Blu:men die Bäu:me ja der Himmel drüber (2)
12 es ist einfach etwas, was (1) was wohltuend ist //mhm// und beruhigend ist;
- 13 Y: (3) und wie kann ich mir des dann (.) vorstellen wenn Sie im Garten sind? Was
14 machen Sie?
- 15 G: Ja, unterschiedlich (.) gibt natürlich viel ähm Arbeit //mhm// (1) und jetzt im Sommer
16 die erste erste @Amtshandlung@ gießen, die Blumen, also es muss ja gepflegt werden
17 //mhm// Ja (4) also macht schon Arbeit auch //mhm// (1) Ja des macht Arbeit dass es
18 dann so ist dass man sich @erfreut@ dran man kann des net einfach so; (.) also einen
19 Garten kann ich nicht einfach wildwachsen lassen (.) des ist das ist, das ist ist Natur,
20 die irgendwie @zivilisiert@ geworden ist Ja, ja des ist was anderes wie eine wie
21 eine Wiese draußen am Land also am freien Land draußen //mhm// das ist mehr
22 natürliche, Natur
- 23 Y: Und (.) gibt es noch eine andere, (.) Form von Naturaufenthalten oder Naturkontakt
24 bei Ihnen?

- 25 G: Ja, natürlich ich bewege mich auch gerne in der Natur, ja und ein ganz großer, ich
 26 meine jetzt bin ich alt aber ganz wichtiger Bestandteil von Natur erleben war bei mir
 27 ja das Bergsteigen immer ja das ist ein sehr intensives Naturerleben, das ich immer
 28 sehr geliebt
- 29 Y: Wie lange haben Sie das circa gemacht?
- 30 G: (2) ähm eigentlich ja; voriges, Jahr habe ich einen Unfall gehabt, da ist nicht mehr so
 31 viel gegangen also jetzt auf niedrigem Niveau immer noch mit meiner alten Alpenver-
 32 Alpenvereinssektion, mach' i immer noch Wanderungen (.) aber a Berg mit 800 oder
 33 1000 Höhenmeter, die Zeiten sind leider vorbei @(.)@ das ist einfach dann zu
 34 anstrengend da macht sich dann das Alter bemerkbar; (7) ja wie gesagt Bergsteigen
 35 ich finde auch Radfahren ist etwas, was was ein sehr intensives Naturerlebnis ist oder
 36 wir haben die Lech vor der vor der Haustür, und allein an die Lech gehen, an's ins
 37 Wasser schauen (.) ist ein ganz a empfind' i immer, als ganz intensives
 38 Naturerlebnis //mhm//
- 39 Y: Was für Gefühle und Gedanken haben Sie dann da?
- 40 G: Ja, man kommt da, (.) finde ich, man kommt da schon zur Ruhe ja man wird man wird
 41 lockerer man wird ruhiger //mhm// (1)so; gerade auf der Brücke da unten, da kennen
 42 sie ja; Maisburg wenn man da bisschen steht und einfach bloß aufs Wasser schaut
 43 des tut einfach gut //mhm//
- 44 Y: (5) Und Sie haben jetzt schon einiges genannt, aber für verschiedene Menschen gibt
 45 es natürlich unterschiedliche Gründe (.) sich an der Natur aufzuhalten, oder in
 46 irgendeiner Form in Kontakt zu treten, (.) was fällt Ihnen da noch sonst ein?
- 47 G: In Bezug auf mich oder? Auf auf
- 48 Y: Nein auf Sie

- 49 G: Des Naturerleben habe ich jetzt schon gesagt des ja das Arbeiten auch in der Natur,
 50 die Pflege, die Pflege der Natur Ja, das ist ganz, ist ganz wichtig, der der Natur, (1)
 51 weil ich bezeichne den Garten natürlich als Natur, der mir anvertraut ist, für den ich
 52 verantwortlich bin //mhm//
- 53 Y: (3) Gibt es da noch bestimmte (.) Gedanken oder Gefühle (.) die Ihnen einfallen (.) für
 54 sich persönlich?
- 55 G: (3) Na Nein also Dankbarkeit dass ich es so erleben kann //mhm//
- 56 Y: Und Sie haben jetzt schon ein bisschen die früheren (.) Bergsteiger-Zeiten
 57 angesprochen (1) wenn Sie jetzt so generell ans Leben zurückblicken inwieweit hat
 58 sich da, die Rolle der Natur, eventuell für Sie verändert?
- 59 G: (4) Ich glaube wenn man älter wird (1) lebt man bewusster //mhm// und (2)
 60 empfindet also auch manches sehr viel sehr viel intensiver (2) und wenn ich jetzt zum
 61 Beispiel auf dem Gipfel sitze und so in die @Gegend rum schaue@ dann sehe ich das
 62 noch viel bewusster und dankbarer als in jungen Jahren, da hat man sich gefreut,
 63 dass man raufgekommen ist aber jetzt auch (.) mit dem Hintergedanken man weiß
 64 nicht wie lange man das noch noch erleben kann //mhm// von daher intensiviert sich
 65 der Blick schon sehr
- 66 Y: (7) Fällt Ihnen dazu noch was ein (.) zu dem Gedanken?
- 67 G: Ja ja @ich sitze gerade im Moment auf einem Berg und schaue in die Runde@
 68 //mhm// und (1) bin einfach dankbar für die Erlebnisse die ich gehabt habe, gerade
 69 gerade in die Berg' und (.) des ist intensive und auch anstrengende Naturerlebnis weil
 70 so eine Bergtour ist (.) geht da geht man auch oft an die Grenzen //mhm// des ist
 71 aber auch ein Erlebnis (1) irgendetwas sich sozusagen so zu er- ja erarbeiten, sich zu
 72 erkämpfen und das ist etwas, was einem dann schon auch mit Befriedigung erfüllt

73 //mhm// ja (1) ja schon also grad' bei so so längeren Wanderungen so (.) die über
 74 Tage gehen //mhm// (1) wo man manchmal auch w-wirklich an seine Grenzen
 75 kommt aber irgendwo dann sehr dankbar ist (2) dass man es geschafft hat und dann
 76 so rückblickend wenn die Anstrengung dann (.) ein bisserl verblasst man es des
 77 @ (hat machen kann hat kennan@

78 Y: (10) Wie würden, Sie so Ihre Beziehung zur Natur beschreiben?

79 G: Ja Natur ist ist mir schon ist schon ganz wichtig dass ich Natur erleben kann (.) und
 80 was mir gerade noch einfällt was auch was ich auch als sehr intensives Naturerlebnis
 81 empfinde ist Schwimmen im Wa- im Wasser //mhm// das das Element Wasser ist ja
 82 Teil der Natur ja (.) und wenn man das durch Schwimmen einigermaßen beherrscht
 83 (.) dann also ich glaube (.) alle die aus dem Wasser rausgehen //mhm// sind zufrieden
 84 da wird irgendwie so ein Hormon ausgeschüttet, dass man zufrieden aus dem Wasser
 85 heraussteigt //mhm// und des ist also schon auch ja schon auch (.) wichtig und schön
 86 ein schönes Erlebnis

87 Y: Haben Sie da bestimmte, (.) Orte, an denen sie sich oder

88 G: Ach wir sind wie sind früher ganz viel am Königssee gewesen; dort auch mit die
 89 Kinder, (3) und jetzt fahr' i ganz gern da in Maisbach an den Stauweiler, oder wir
 90 haben ja auch in Schönau draußen unser durch des war ja der Königssee auch für uns
 91 so naheliegend weil unser Ferienhaus und da ham=se, seit Jahren einen sehr schönen
 92 Badeweiher angelegt, und das ist einfach des macht so Spaß nach einem heißen Tag,
 93 oder nach einem Bergsteigen mit dem Radl da hinfahren, (.) ins Wasser springen und
 94 (.) ja das ist @Naturerlebnis@ pur ja //mhm//

95 Y: (4) Und das haben Sie eigentlich sowieso schon beantwortet (.) ob es Ihnen eben
 96 wichtig ist (.) sich im Alltag

- 97 G: Ja also i ich sage zwar immer ich kann nicht dauernd am Land leben ich bin auf der
 98 einen Seite schon der Stadt verbunden, aber die Stadt, so wie ich es hier habe, ist
 99 natürlich @erträglicher@ //mhm//
- 100 Y: (4) Okay, wir kommen tatsächlich auch schon langsam zum Ende (,) vom Interview,
 101 (,) gibt's noch etwas, was Ihnen zu diesem Thema oder diesen Themen (,) einfällt,
 102 oder das Sie gerne loswerden möchten? Sie können gerne auch einen Moment
 103 überlegen?
- 104 G: Ja, ja ich schaue jetzt sogar zum Beispiel zu den Rosen raus die da die da jetzt grad
 105 des Blü:hen anfangen und (,) und die einen wunderbaren, Duft haben also die Rosen
 106 duften so und (,) allein so einen Rosenstrauch anzuschauen (,) des ist für mich fast ein
 107 bisserl was Meditatives //mhm// (7) und da haben wir da so einen so einen so eine
 108 Art Brunnen ja net sie sehen den runden Stein und da da pletschert dann das Wasser
 109 und wenn man da unten sitzt und das Wasser pletschert //mhm// und dann haben
 110 wir ach, das ist einfach Entspannung pur und ich glaub', dass man nirgends, so gut
 111 entspannt wie in der Natur, das ist also ist mein (Thema) ja //mhm//
- 112 Y: Beruhigung, (,) Entspannung,
- 113 G: Und be- und auftanken find' ich //mhm// dass man irgendwo wieder, wenn man sich
 114 manchmal ganz müde oder kummervoll hinsetzt und irgendwo dann schon (,) schon
 115 auftankt und wieder, wieder etwas frischer und energischer und energiegeladener
 116 aufsteht //mhm// schon, ja;
- 117 Y: (10) Sie haben jetzt schon einiges mir genannt, (,) noch irgendein Gedanke, Gefühl?
- 118 G: Im Moment fällt mir jetzt nix mehr ein Fehlt Ihnen noch was @(3)@
- 119 Y: Nein es geht um alles was für Sie einfach relevant ist und was für Sie einfach (,) diese
 120 Bedeutung (,) an der Natur, was des für sie hat da gibt es kein,

- 121 G: Ja, oder ja, (1) es ist auch eine Befriedigung wenn man irgendwas (.) schön macht
 122 //mhm//_oder (.) wenn man irgendwas anpflanzt oder (.) mei' Hochbeet, zum
 123 Beispiel wenn ich mir da einen Salat raushole den ich da hab' und sowas also sowas
 124 da geht ma- also Erzeugnisse, aus dem eigenen Garten die machen einen ja ganz stolz
 125 des ist das gibt viel Zufriedenheit, (.) ja
- 126 Y: Also Sie haben nicht nur so Pflanzen (.) sondern auch (.) Gemüse, und so etwas?
- 127 G: Ein bisserl nicht viel, aber bisserl was (.) Ja, in meinem Hochbett, einiges (.) ist mir
 128 nicht aufgegangen, da muss ich wieder, woß net warum, muss ich nachsehen oder
 129 nachpflanzen //mhm// @gibt es natürlich auch viele Enttäuschungen@ das gehört
 130 auch dazu, (.) manchmal Frust wenn dann die Schnecken wieder alles wegfressen (.)
 131 aber naja, Gartenarbeit ist schon etwas (.) ist anstrengend aber befriedigend, und
 132 schön,
- 133 Y: (10) Okay, Ja, also somit sind wir auch schon am Ende
- 134 G: Ja, reicht Ihnen des (.) was Sie von mir bekommen haben? @(.)@
- 135 Y: Ja also wenn Ihnen noch was einfällt, können Sie es gerne noch loswerden, aber
- 136 G: Na jetzt eigentlich (7) Na
- 137 Y: Okay, dann vielen Dank