

Groen hooggewaardeerd, maar waarom?

Planten zijn momenteel aan een ware revival bezig. Ze doen ons goed, niet alleen in de huiskamer, maar ook buiten. Waarom eigenlijk? Psychologe Antje Flade bracht helderheid op het plantencongres Green Living and Work in Keulen, 11 en 12 juni 2008.

Tekst: Sandra Sanders Foto: Rens Kromhout

Niet alleen in de vrije natuur, ook binnenshuis en in de tuin ondervinden mensen de weldadige invloed van groen.



Waarom willen mensen zich met groen omringen? Die vraag stond centraal tijdens de lezing die de Duitse psychologe Antje Flade hield op het plantencongres Green Living and Work, 11 en 12 juni 2008 in Keulen. Dat groen hooggewaardeerd wordt komt waarschijnlijk mede door onvervulde behoeftes, vertelde zij. Liefst 90% van onze tijd brengen we tegenwoordig in gebouwen door. Een 'onnatuurlijke' omgeving, zou je kunnen zeggen.

Dat een groene omgeving meer wordt gewaardeerd dan een omgeving zonder of met weinig groen, staat vast. Flade onderzocht de voorkeur van mensen door ze foto's te tonen van omgevingen met en zonder bomen. Op de foto's met bomen stonden verschillende boomvormen. De afgebeelde omgevingen zonder vegetatie werden het minst gewaardeerd. Het meest gewaardeerd werden de omgevingen waarop de bomen stonden afge-

beeld met de meest uitwaaiende boomkruin. Bij foto's van straten met en zonder boomrijen in een stedelijke omgeving was de mening van de proefpersonen ook overduidelijk: men voelde zich beter gestemd tegenover de straten met bomen dan die zonder bomen; ook koppelde men een hogere levenskwaliteit aan de begroeide straten. Steeds wonnen de omgevingen waar groen was te zien, of dit nu een stedelijke omgeving was, een industrie-terrein, een dorp of simpelweg een balkon. Flade gaf de volgende redenen waarom mensen groen waarderen:

- 1) groen staat symbool voor belangrijke levensbehoeftes;
- 2) groen zorgt voor ontspanning en vermindert stress;
- 3) de natuur prikkelt de zinnen.

Evolutie en esthetiek

Aan de verklaringen voor de waardering van groen liggen twee theorieën ten grondslag. De ene theorie is gebaseerd op ons verleden, de andere is verankerd in het hier en nu:

- evolutietheorie

Groen hangt samen met de oorsprong van de mens. Een groene omgeving geeft meer kans op overleven, dat wil zeggen op eten, water en bescherming. Daarom hebben ze de voorkeur van de mens. Deze theorie verbindt het esthetisch genoegen dat de mens aan groen beleeft aan de kans op overleven die datzelfde groen biedt.

- theorie van de esthetiek

Bij deze theorie staat het begrip complexiteit centraal. Complexiteit = de hoeveelheid en verscheidenheid aan afzonderlijke elementen in een omgeving. Complexiteit heeft een positieve invloed. De hersenen worden er door gestimuleerd. Des te meer beeld er is, des te complexer de omgeving. Te veel complexiteit heeft een overdaad aan prikkelingen en daardoor een te grote opwindning tot gevolg. Te weinig complexiteit houdt in dat er te weinig is dat bekoort en veroorzaakt gevoelsarmoede. Er is dus een bepaald optimum aan complexiteit dat mensen als fijn ervaren.

Waarom reageren mensen bij uitstek positief op natuurlijke elementen? Dat komt door natuurlijke structuren als wateroppervlaktes en bladeren. Alles verandert in de natuur voortdurend. Geen blad ziet er identiek uit, en

bladeren ritselen in de wind. Water beweegt en ziet er in de weerkaatsing van de zon steeds anders uit. Er gebeurt iets, wat niet het geval is bij gebouwen, door mensenhanden gemaakt en neergezet. Eenvoudige, rechte-hoekige vormen komen in de natuur niet voor. Wel dient te worden opgemerkt dat de ene natuurlijke omgeving voor meer prikkelingen zorgt dan de andere. Zo gaat er bijvoorbeeld van een afstand bezien niet veel prikkeling van een grasveld uit. Ook in de natuur is dus sprake van een hogere en lagere complexiteit. De natuur wordt als mooi ervaren bij een bepaalde graad aan complexiteit. Bloemen in een omgeving zorgen voor dié graad aan complexiteit die mensen als fijn ervaren, of ze nu buiten of binnen staan.

Weldadige invloed

Groen heeft een weldadige invloed op mensen, dat is meermalen in onderzoek bewezen. Mensen die moe zijn, zoeken bij voorkeur een groene omgeving op, om bij te tanken. Het weldadig effect van vakanties is groter in een groene omgeving dan in een stedelijke. Stress bouwt ook sneller af in een groene omgeving. Dat onderstreept te meer het belang van groen in een stedelijke omgeving. Daar heeft de mens immers met name last van hectiek, lawaai en ruimtegebrek. Hoe kan het dat groen zo'n rustgevend effect heeft? Daar gaf Antje Flade drie verklaringen voor.

1) De opmerkzaamheid/ontspannings-theorie (Attention Restoration Theory)

Als mensen in de natuur vertoeven, concentreren zij zich vanzelf op de elementen die in het oog vallen en filteren de minder boeiende zaken weg. Dat gaat onbewust, zonder inspanning. Bij die onwillekeurige opmerkzaamheid, zonder inspanning, ontstaat ontspanning. Als men zich echter op één ding moet concentreren, en bewust andere indrukken moet blokkeren, wordt men gauw moe. Uit experimenten met studenten is gebleken dat het in een groene omgeving ook gemakkelijker is om concentratie op te brengen. In de proef werd een groep studenten aan het studeren gezet die uitkeek op de muur van een ander huis; de andere groep keek op groen uit. De laatste groep bleek het veel minder moeite te kosten om te studeren dan de eerste groep.

2) De meerdere factoren-theorie

Volgens deze theorie zijn er meerdere factoren die bijdragen tot het rustgevend effect van groen op de mens:

- het gevoel er uit te zijn;
- het beleven van weidsheid;
- het gevoel met de omgeving in harmonie te zijn.

Om het gevoel te hebben er even uit te zijn, hoef je geen enorme afstanden te overbruggen. De eigen tuin kan dit effect al bewerkstelligen. Antje Flade vermoedt dat ook planten in huis dit gevoel kunnen oproepen.

3) Het effect van de emotionele reactie

De rustgevend invloed van de natuur hangt nauw samen met emotionele processen en lichamelijke reacties. Bij aangename indrukken wordt automatisch het zogeheten parasympathische zenuwstelsel geactiveerd. Dat zorgt voor rust en welzijn. Omgevingen die tot doel hebben mensen tot rust te brengen en hun stress te verminderen (denk aan rustoorden, maar ook aan ziekenhuizen), mogen om die reden dan ook nooit lelijk zijn. Dat zet namelijk automatisch bij de mens een tegengesteld fysiologisch proces in werking: een die er juist toe dient mensen tot presteren aan te zetten. Bloemen en planten in en buitenshuis kunnen dus bijdragen aan het tot rust brengen van mensen. Deze kennis wordt ook al wel gebruikt. Er zijn zelfs al therapeutische tuinen. Ziekenhuispatiënten die uitzien op groen herstellen sneller dan patiënten die die groene omgeving moeten ontberen.

Effect binnenshuis

We hebben het tot hier voornamelijk gehad over het effect van groen in de natuur, maar ook groen - planten en bloemen - binnenshuis, in de tuin en op het balkon heeft een heilzaam effect op de mens. Hetzelfde geldt voor groen in kantoren. In proeven werd vergeleken hoe mensen ruimtes met en zonder planten ervoeren. Ruimtes die met groen waren aangekleed, werden door hen als prettiger, lichter, gezonder, ruimer en sfeervoller ervaren. Het effect zit niet alleen tussen de oren. Dat planten behalve op geestelijk ook op fysiologisch vlak gezondheidseffecten heeft, is al meermaals uit onderzoek gebleken.