

# Naturverbindung verloren: Was der Kapitalismus uns kostet

Neulich saß ich mit einem Kaffee am Schreibtisch.

Draußen regnete es.

Der Bildschirm leuchtete.

E-Mails.

Termine.

Irgendein Software-Bug, der dringend behoben werden musste.

Und dann kam mein Sohn ins Zimmer, in der Hand einen Stock.

"Papa, guck mal, den hab ich draußen gefunden. Der sieht aus wie ein Schwert."

Ich nickte. Sagte irgendwas. Dachte: *Gleich fertig, dann hab ich Zeit.*

Aber ehrlich?

Ich hatte keine Ahnung, was für ein Holz das war.

Keine Ahnung, welcher Baum.

Keine Ahnung, ob man daraus wirklich ein gutes Schwert schnitzen könnte.

Ich wusste nur: Dieser Bug hier war "wichtig".

## Was ich damals nicht wusste: Ich war Teil einer Statistik

Einer [Studie](#) zufolge haben wir seit 1800 ganze **60% unserer Naturverbindung verloren**.

60 Prozent.

Das ist nicht einfach ein Rückgang – das ist ein Kollaps.

Und es passiert nicht irgendwo da draußen.

Es passiert in uns.

In unseren Familien.

In der Art, wie wir leben.

Die Forscher haben herausgefunden, dass dieser Verlust fast perfekt mit einem anderen Trend übereinstimmt: dem Verschwinden von Naturwörtern aus Büchern.

Wörter wie *Fluss, Moos, Blüte*.

Sie verschwinden aus unserer Sprache – und damit aus unserem Denken.

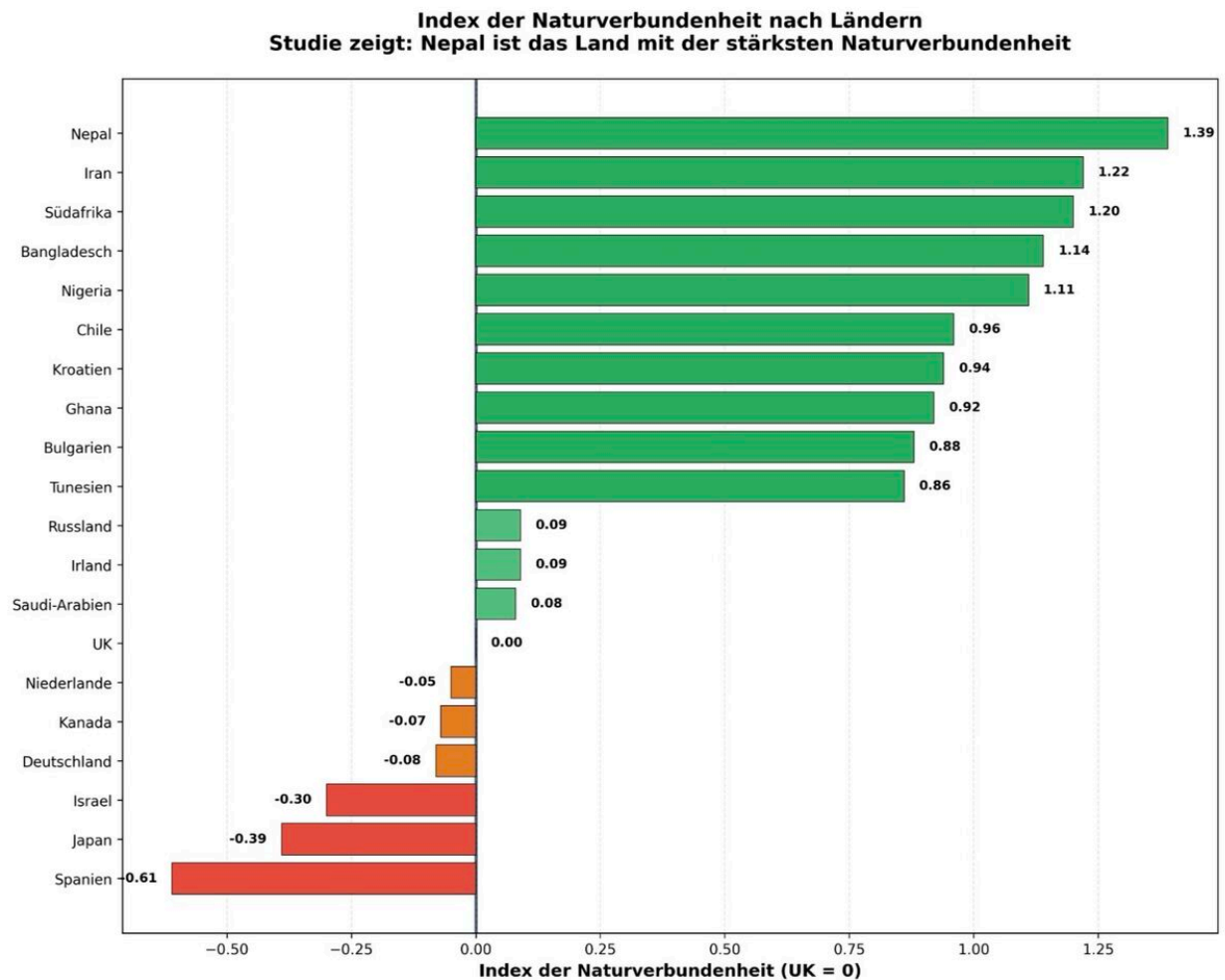
## Deutschland: Platz 56 von 61

Eine andere [Studie](#) hat 61 Länder verglichen und geschaut, wie naturverbunden die Menschen dort sind.

Deutschland?

**Platz 56.**

Knapp vor Spanien, knapp hinter Israel und Japan.



Quelle: Richardson et al, 2025, Swami et al, 2024 | Studie mit 57.000 Menschen in 61 Ländern | Guardian graphic

Die am wenigsten naturverbundenen Länder der Welt sind nicht irgendwelche Krisenregionen. Es sind die hochentwickelten, wirtschaftlich "erfolgreichen" Nationen.

Großbritannien, die Niederlande, Kanada, Deutschland.

Was sie gemeinsam haben?

Sie sind alle **stark kapitalistisch**.

## Was hat der Kapitalismus damit zu tun?

Die Studie fand heraus: Je "geschäftsfreundlicher" ein Land ist – also je stärker die Wirtschaft im Vordergrund steht – desto geringer ist die Naturverbundenheit.

Das ergibt Sinn.

In kapitalistischen Systemen wird die Natur nicht als *Teil von uns* gesehen. Sie ist eine **Ressource**. Etwas, das man nutzt. Etwas, das man ausbeuten kann.

Bäume sind Holz.

Flüsse sind Wasserkraft.

Wiesen sind Bauland.

Und wir?

Wir sind Arbeitskräfte.

Konsumenten.

Steuerzahler.

Wir funktionieren im System – aber wir *leben* nicht mehr wirklich.

## Der Generationenbruch

Was mich am meisten erschreckt hat, war das hier:

Die Forscher sagen, dass der größte Faktor für den Verlust der Naturverbundenheit nicht Urbanisierung ist. Nicht Internet. Nicht Umweltzerstörung.

Es ist **der Generationenbruch**.

Eltern geben ihre Naturverbindung nicht mehr an ihre Kinder weiter.

Nicht, weil sie es nicht wollen.

Sondern weil sie selbst keine mehr haben.

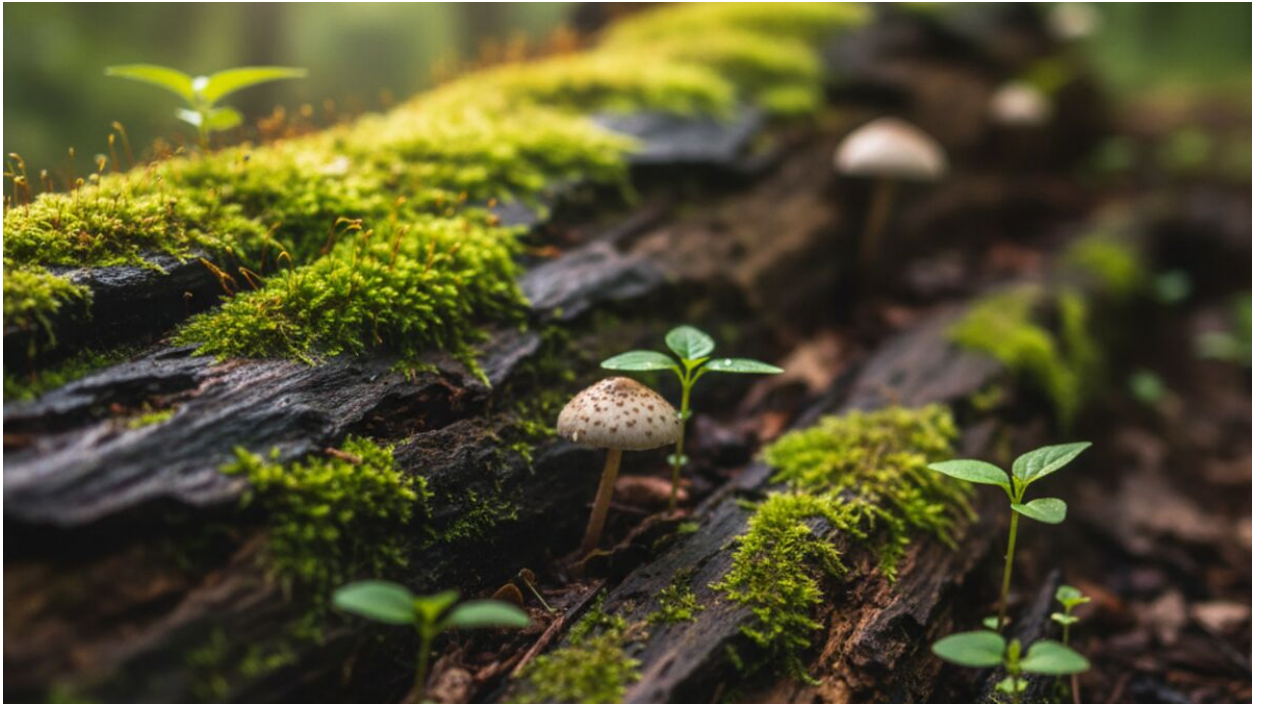
Ich war da. Ich stand genau an diesem Punkt.

Mein Sohn fragte: "Papa, was ist das für ein Vogel?"

Und ich wusste es nicht.

Ich hatte einen Bachelor in Informatik. Ich konnte dir erklären, wie ein Algorithmus funktioniert.

Aber ich konnte meinem Kind nicht sagen, welcher [Baum](#) vor unserem Fenster steht.



## Die Lücke, die ich spürte

Ich bin in Thüringen aufgewachsen. Naturverbunden, würde ich sagen.

Meine Großeltern haben mir gezeigt, welche Fische im Fluss schwimmen.

Welche Bäume im Wald stehen.

Welche Pilze essbar sind.

Mein Opa hat in der Brunftzeit einen Rothirsch nachgemacht – so laut und schief, dass wir alle gelacht haben. Es war witzig. Aber es war auch *echt*.

Dann kam die Schule.

Der Job. Paris. Marketing.

Software-Entwicklung.

Und plötzlich war ich jemand, der vor einem Bildschirm saß und Kundenanfragen beantwortete, die mich nervten, weil sie im Grunde völlig unwichtig waren.

Jemand hat sich über einen Bug beschwert, als würde gleich die Welt zusammenbrechen.

Aber in Wahrheit?

Es war egal.

Es war nur ein weiteres Rädchen in einem System, das mich ausbrannte – und mir im Gegenzug ein Gehalt gab.

## Was die Wissenschaft sagt – und was ich erlebt habe

Die Forscher sagen: Naturverbundenheit ist nicht nur ein "schönes Extra". Sie ist eine **Grundursache** für

Umweltzerstörung.

Wenn wir die Natur nicht mehr spüren, schützen wir sie auch nicht.

Und noch wichtiger: Wenn wir die Natur nicht mehr spüren, **verlieren wir uns selbst**.

Ich habe das am eigenen Körper gemerkt.

Ich war müde. Genervt. Gestresst.

Sonntagabend war ich schon deprimiert, weil es Montag wieder losging.

Und dann kam 2015 mein erstes Kind.

Und mit ihm die Neugier. Die Leichtigkeit. Die Fragen.

"Papa, was ist das?"

"Papa, können wir das essen?"

"Papa, können wir einen Unterschlupf bauen?"

Meine Kinder haben mir gezeigt, was ich verloren hatte.

## Der Wendepunkt

Ich wollte nicht der Vater sein, der nur am Samstag mit den Kindern in einen Freizeitpark fährt und am Montag wieder weg ist.

Ich wollte der Vater sein, der mit ihnen im Wald ist.

Der weiß, wie man [Feuer macht](#).

Der ihnen zeigt, wie man einen [Löffel schnitzt](#).

Also habe ich angefangen zu lernen.

Wildnispädagogik. Fährtenlesen. Handwerkstechniken, die Generationen vor uns kannten – und die wir vergessen haben.

Und ich habe gemerkt: Das ist nicht nur für meine Kinder wichtig.

**Das ist für mich wichtig.**

Die Natur ist nicht nur mein Arbeitsplatz.

Sie ist mein Zuhause.

Mein Lehrerin.

Mein Kraftplatz.

Lies auch

[33 Tipps für mehr Naturverbundenheit – So stärkst du deine Naturverbindung](#) – Du sehnst dich nach mehr Naturverbundenheit? Hier findest du 33 konkrete Übungen und Ideen, mit denen du deine

Naturverbindung einfach stärken kannst.

## Das System ändern – oder an ihm zerbrechen

Die Forscher sagen auch: Einzelne Kampagnen wie [#30DaysWild](#) sind gut für die mentale Gesundheit – aber sie stoppen nicht den generationsübergreifenden Verlust.

Warum?

Weil sie **Symptombekämpfung** sind.

Sie helfen dir, dich für einen Monat besser zu fühlen.

Aber sie ändern nicht das System, das dich entfremdet.

Um den Trend umzukehren, bräuchten wir laut Studie:

- **Städte, die zehnmals grüner sind** als heute.
- **Frühe Bildung**, die Kinder wieder mit Natur verbindet.
- **Politische Veränderungen**, die über 25 Jahre hinweg durchgehalten werden.

Klingt nach viel?

Ist es auch.

Aber weißt du, was noch mehr ist?

Noch weitere 60 % zu verlieren.

Noch mehr Generationen, die nicht wissen, wie es sich anfühlt, wirklich *draußen* zu sein.

Noch mehr Menschen, die am Sonntagabend deprimiert sind, weil sie Montag wieder funktionieren müssen.

## Was du jetzt tun kannst

Ich kann das System nicht im Alleingang ändern.

Aber ich kann eines tun: **Menschen einen Raum geben**, in dem sie sich wieder verbinden können.

Mit der Natur.

Mit sich selbst.

Mit anderen.

Das ist, warum ich [Wildimpuls](#) gegründet habe.

Nicht als "nice to have".

Sondern als **notwendige Gegenbewegung** zu einem System, das uns seit 200 Jahren von der Natur entfremdet.

Du musst nicht perfekt sein.  
Du musst keine Wildnispädagogin sein.

Du musst nur anfangen.

Fang an, mit deinen Kindern rauszugehen – ohne Ziel.  
Fang an, Bäume zu benennen. [Vögel](#) zu erkennen.  
Fang an, dich zu fragen: Was macht mich wirklich lebendig?

Und wenn die Antwort "nicht dieser Bildschirm" ist, dann weißt du, was zu tun ist.

## Die harte Wahrheit

Der Kapitalismus hat uns wahrscheinlich viel gebracht. Wohlstand. Sicherheit. Technik.

Aber er hat uns auch viel genommen:

**Die Fähigkeit, einfach zu sein.**

Ohne Funktion.  
Ohne Ziel.  
Ohne Produktivität.  
Ohne Konkurrenz.

Einfach da sein. Im Wald. Im Moment. Im Leben.

Und das ist kein Luxus.

Das ist existenziell.

Für dich. Für deine Kinder. Für den Planeten.

---

## Über den Autor des Ratgebers

**Martin Gebhardt**



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>