

# Wie funktioniert Erholung?

## Wirkung natürlicher Umwelten auf den Menschen



Nicole Bauer

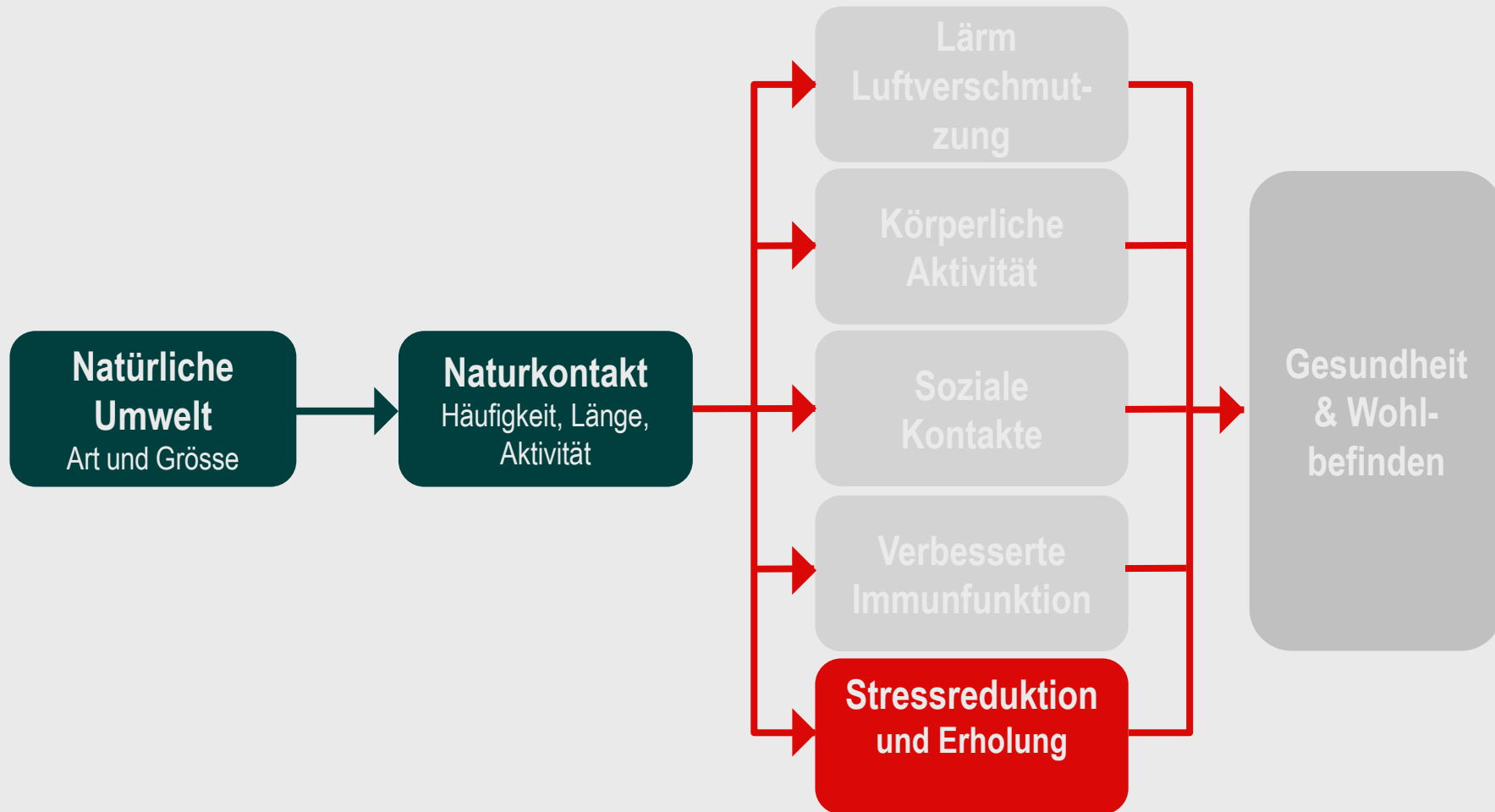
Gruppe Sozialwissenschaftliche Landschaftsforschung  
Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL)

# Überblick über Wirkmechanismen



(Tyrväinen et al., 2018, angepasst aus Hartig et al., 2014)

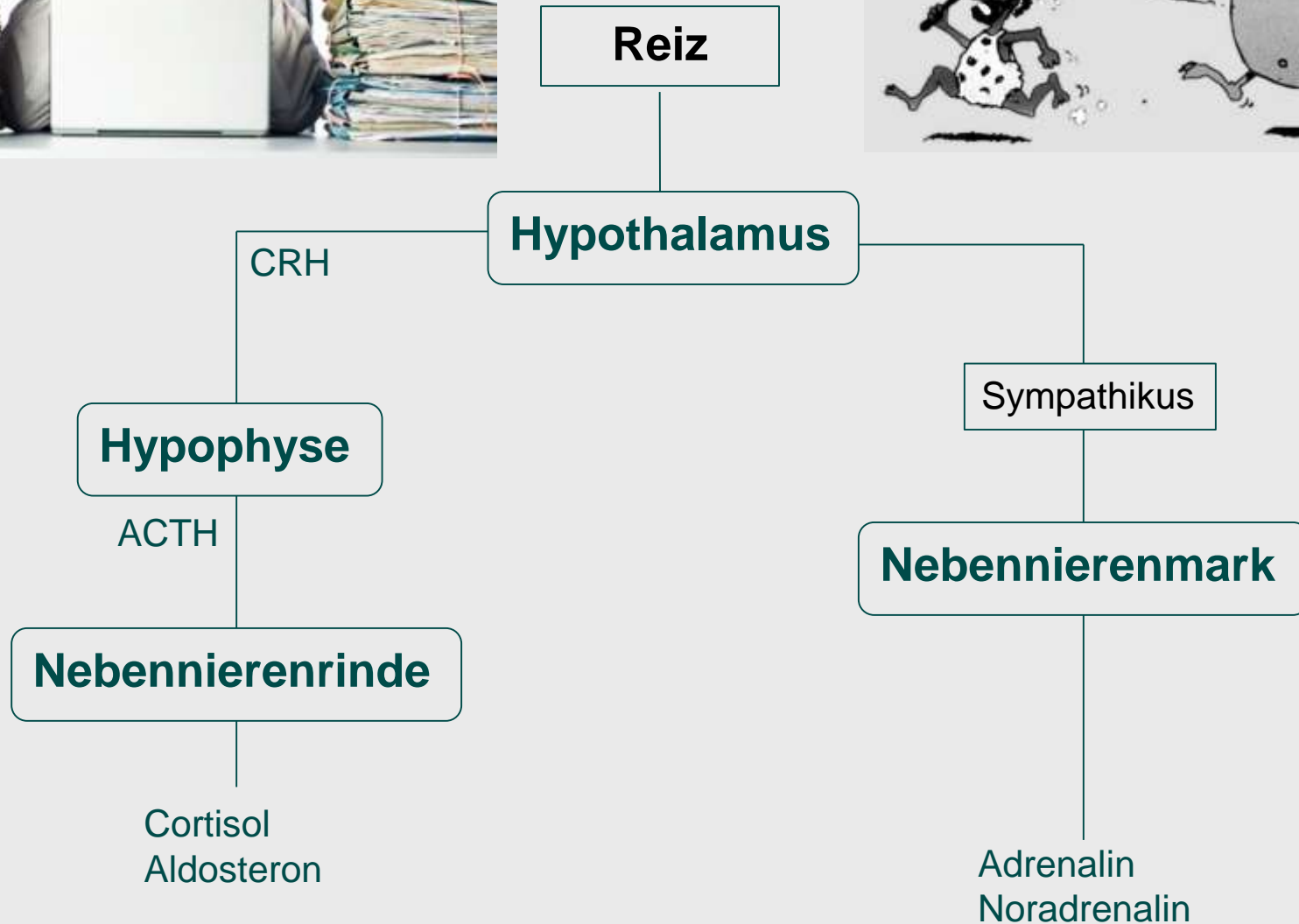
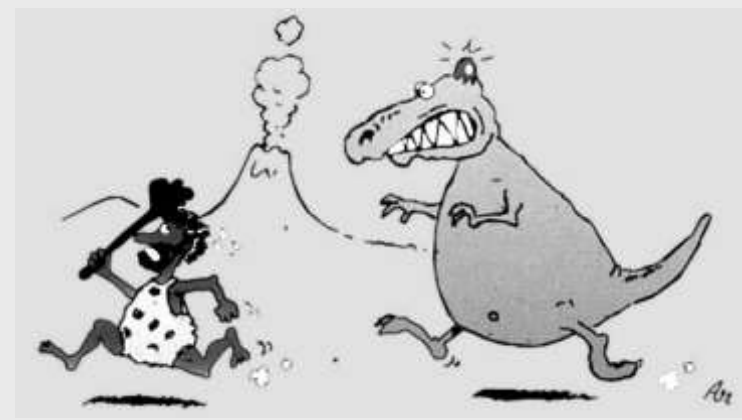
# Überblick über Wirkmechanismen



(Tyrväinen et al., 2018, angepasst aus Hartig et al., 2014)

# Was ist Stress?

- durch spezifische äußere Reize hervorgerufene Reaktionen, die zur **Bewältigung von Anforderungen** befähigen.
- Reaktionen: biologisch, psychisch, Verhalten
- **Umgangssprachlich:** die durch die Reaktionen entstehende körperliche und geistige Beanspruchung.



# Wirkung der Stresshormone

- Freisetzung von Zucker und Fettreserven
- Blutdruckanstieg, Anstieg von Puls
- bessere Durchblutung von Gehirn und Muskeln
- Anstieg der Hautleitfähigkeit
- erhöhte Aufmerksamkeit

# Psychische Reaktionen und Verhalten

## Psychisch

- Kurzfristig: erhöhte Leistungsfähigkeit/Leistungsbereitschaft
- Langfristig: Erschöpfung, geringes Wohlbefinden, negative Stimmung, Ängste

## Verhalten

- Langfristig: Konzentrationsschwierigkeiten, Ineffizienz, Unruhe, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit

# Messung von Stress

## Kurzfristig

- **Selbstbericht:** Fragebögen zu Wohlbefinden
- **Objektive Messung:** z.B. Speichelcortisol, Herzratenvariabilität

## Langfristig

- **Selbstbericht:** Fragebögen zu Wohlbefinden, Lebensqualität
- **Objektive Messungen:** Haarcortisol



# Was ist Erholung?

- Ein **Prozess der Regeneration von adaptiven Fähigkeiten**, die durch die Anforderungen des Alltags erschöpft sind.
  - biologisch: Veränderung der physiologischen Parameter
  - psychisch: Verbesserung des Wohlbefindens
  - Verhalten: Handlungsfähigkeit wiederherstellen
  - immer wieder erforderlich
  - präventive Funktion

# Psychoevolutionäre Stresserholungstheorie (Ulrich, 1994)



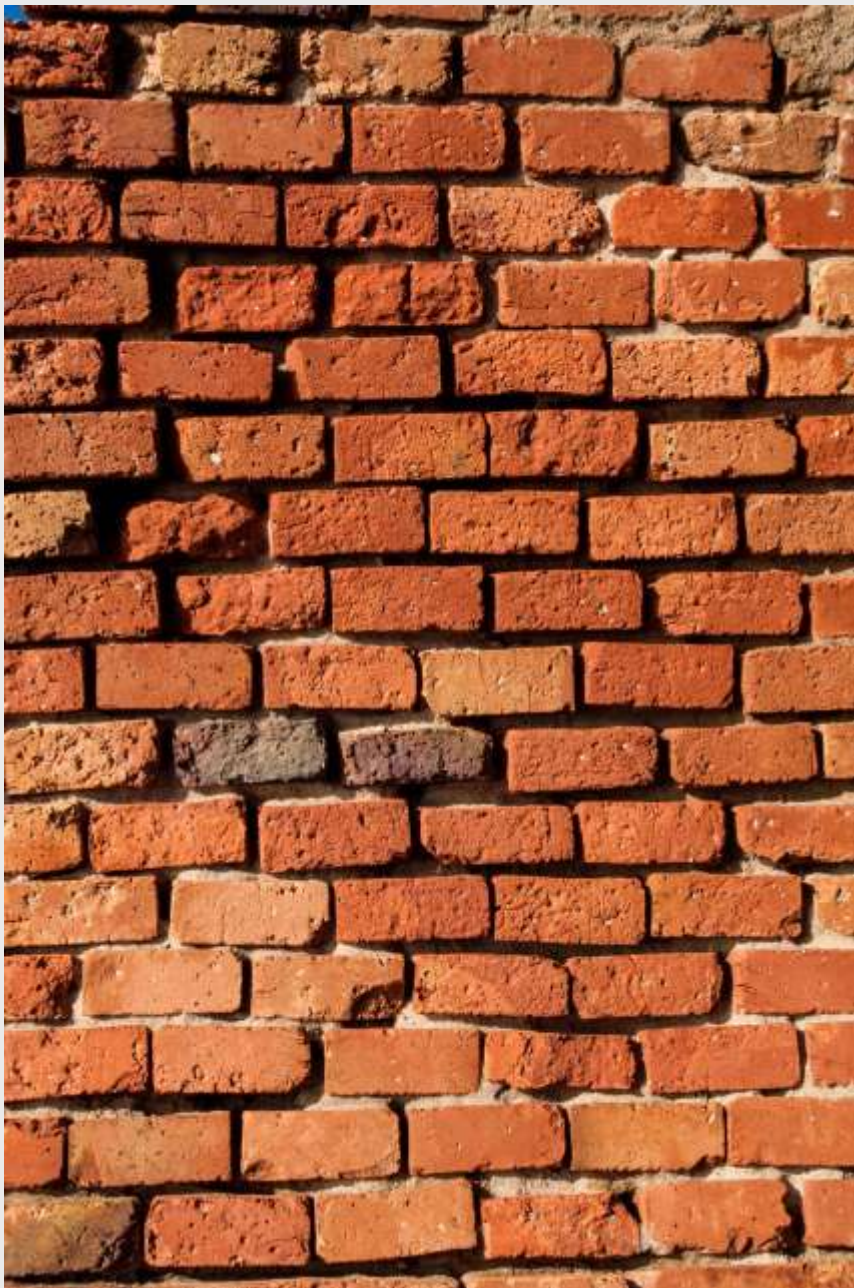
Fotos: Pixabay

# Bebaute vs. natürliche Umwelt

- Ulrich (1984) untersuchte Patientenakten von Personen nach einer Operation (1972-1981, Frühling, Sommer, Herbst)
- Fenster mit Blick auf Ziegelsteinwand oder Blick auf Bäume.

Aus: Ulrich (1984)





Fotos: Pixabay

# Bebaute vs. natürliche Umwelt

- Ulrich (1984) untersuchte Patientenakten von Personen nach einer Operation (1972-1981, Frühling, Sommer, Herbst)
- Fenster mit Blick auf Ziegelsteinwand oder Blick auf Bäume.
- **Ergebnis:** Patienten/innen, deren Zimmer einen Blick auf Bäume hatte, nahmen weniger Schmerzmittel und wurden früher entlassen.

Aus: Ulrich (1984)





A

B







C



# Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie (Kaplan & Kaplan, 1989)

- *Fascination*: Aufmerksamkeit ohne Anstrengung



# Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie (Kaplan & Kaplan, 1989)

- *Fascination*: Aufmerksamkeit ohne Anstrengung
- *Being away*: psych. Abstand von Alltag



Foto: NB

# Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie (Kaplan & Kaplan, 1989)

- *Fascination*: Aufmerksamkeit ohne Anstrengung
- *Being away*: psych. Abstand von Alltag
- *Coherence*: als kohärent und geordnet wahrgenommen



Foto: NB

# Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie (Kaplan & Kaplan, 1989)

- *Fascination*: Aufmerksamkeit ohne Anstrengung
- *Being away*: psych. Abstand von Alltag
- *Coherence*: als kohärent und geordnet wahrgenommen
- *Extent*: als weit wahrgenommen

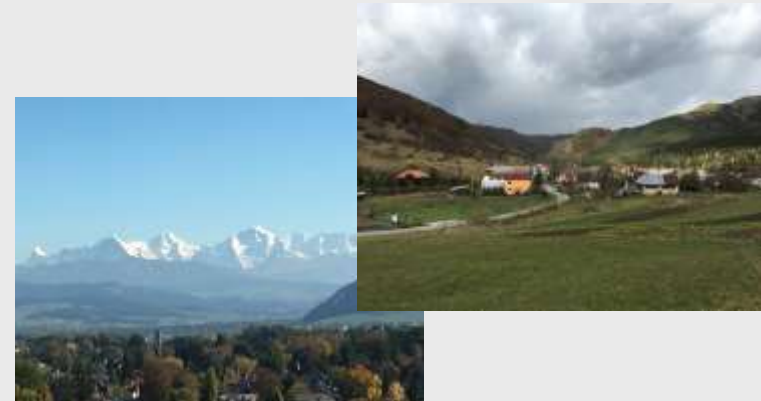


Foto: NB

# Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie (Kaplan & Kaplan, 1989)

- *Fascination*: Aufmerksamkeit ohne Anstrengung
- *Being away*: psych. Abstand von Alltag
- *Coherence*: als kohärent und geordnet wahrgenommen
- *Extent*: als weit wahrgenommen
- *Compatibility*: mit den eigenen Zielen/Vorlieben übereinstimmend

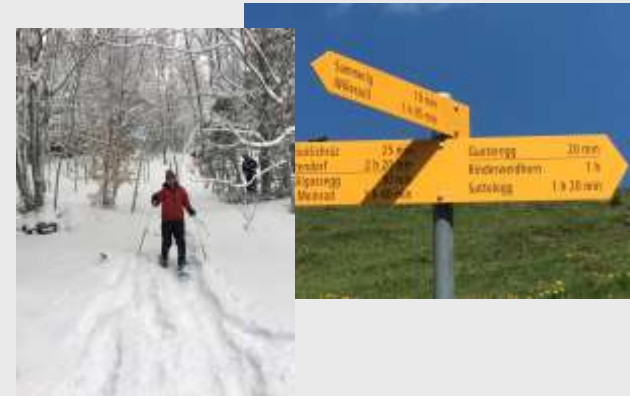


Foto: NB

# Perceived Restorativeness Scale (PRS, Berto 2005)

- **Fascination:** Dieser Ort ist faszinierend, geeignet zum Entdecken und neugierig sein.
- **Being away:** Dieser Ort ist weit entfernt von alltäglichen Anforderungen, hier kann ich mich entspannen.
- **Extent:** Dies ist ein ausgedehnter Ort, wie eine eigene Welt.
- **Coherence:** Dies ist ein Ort, wo Aktivitäten und Dinge geordnet sind.
- **Compatibility:** Dieser Ort entspricht mir, hier kann ich tun was ich will.

Skala von 1 = gar nicht bis 10 = ganz und gar

# Resonanz (Hartmut Rosa, 2018)



- Wenn Körper und Seele oder Mensch und Umwelt miteinander in Einklang gebracht werden, entsteht ein **Resonanzraum**.
- Die dem Beschleunigungsprozess innewohnende „**Eskalationstendenz**“ hat die Stellung des Menschen zur Welt grundlegend verändert.
- Statt Resonanz wird ein Zustand der **Entfremdung** erzeugt, der für Rosa mit der Urangst des Menschen vor dem Verstummen der Welt zusammenhängt.

# Resonanz

- **Form der Weltbeziehung** in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und zugleich transformieren.
- **Resonanzerfahrungen** sind beispielsweise möglich in zwischenmenschlichen Momenten, z.B. bei einem guten Gespräch, bei einem Konzertbesuch, einem Spaziergang durch ein blühendes Wiesenfeld....
- Keine Resonanzerfahrung möglich, wenn es um **zweckgebundene Zielerreichung** geht!





# Folgerungen

- **Erholungstheorien:** Naturerfahrungen gut geeignet, um Stress zu reduzieren und Erholung zu ermöglichen (z.B. fascination, being away)
- **Resonanzperspektivisch:** keine Ausrichtung auf Resonanz, man kann sie nicht willentlich herbeiführen



# Herzlichen Dank!

Kontakt: [bauer@wsl.ch](mailto:bauer@wsl.ch)



# Literatur

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.

Rosa, Hartmut. (2018). Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp.

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. Science 224, 420(2).