

Wie funktioniert Erholung?

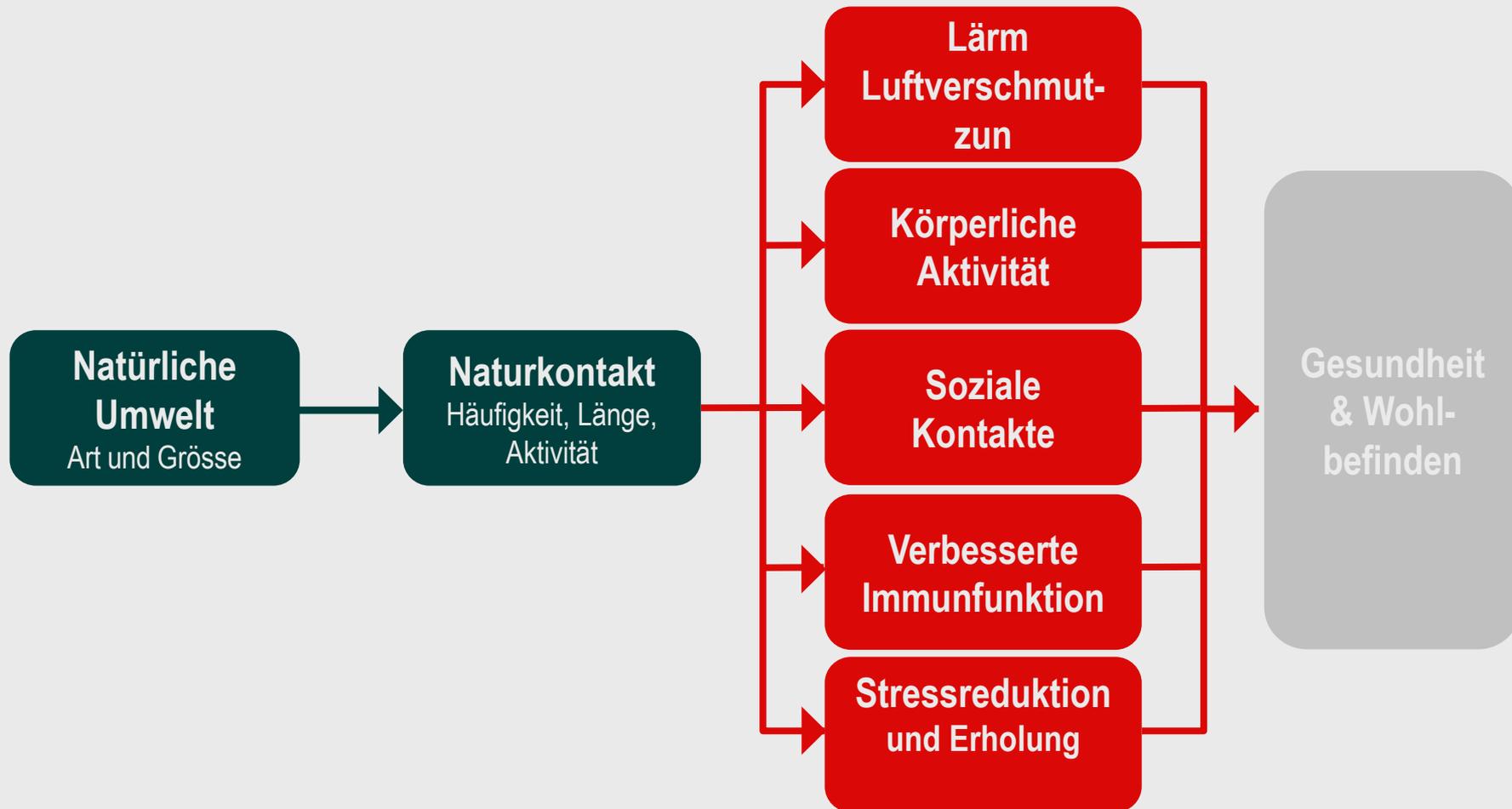
Wirkung natürlicher Umwelten auf den Menschen



Nicole Bauer

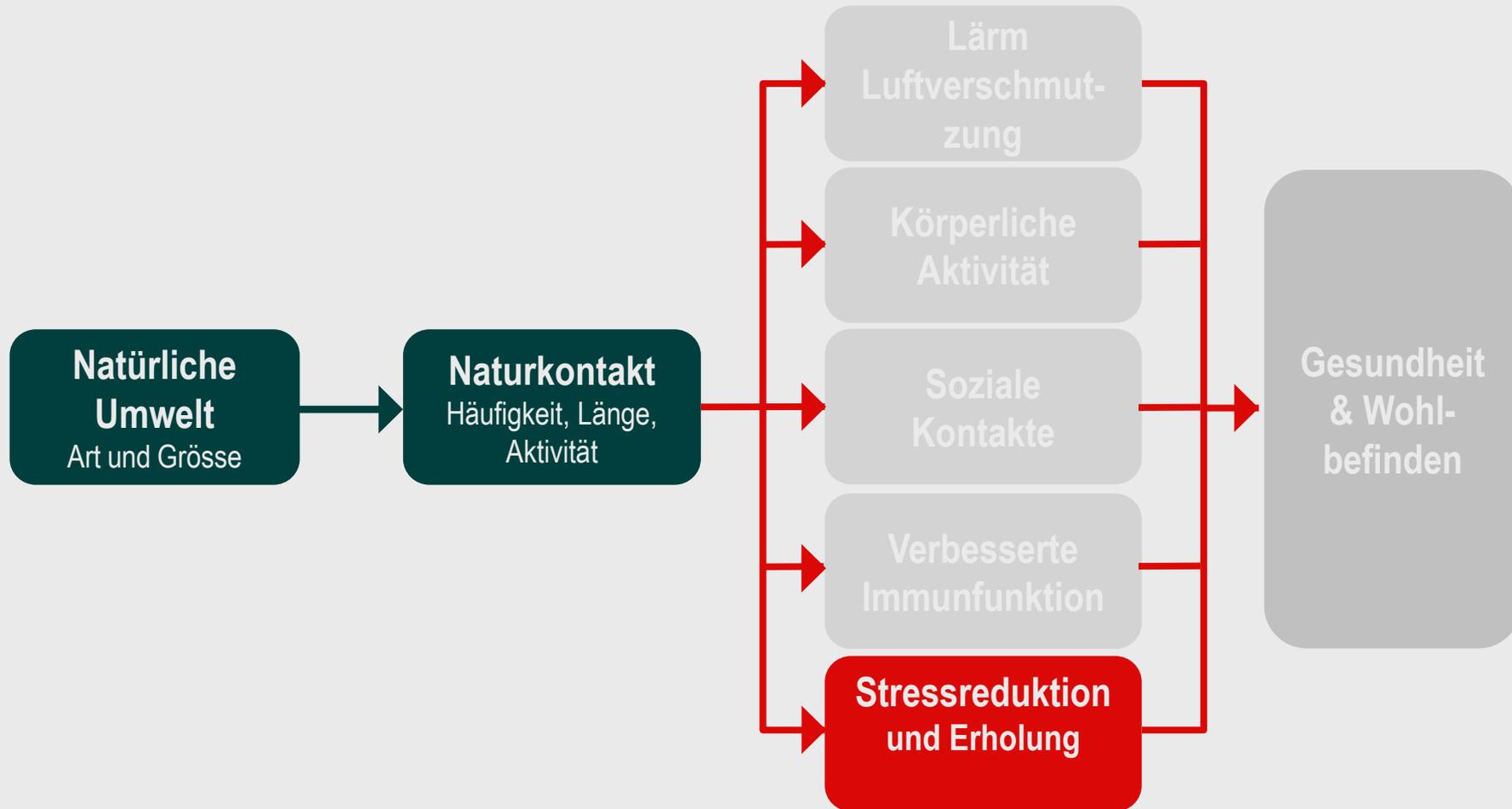
Gruppe Sozialwissenschaftliche Landschaftsforschung
Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL)

Überblick über Wirkmechanismen



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

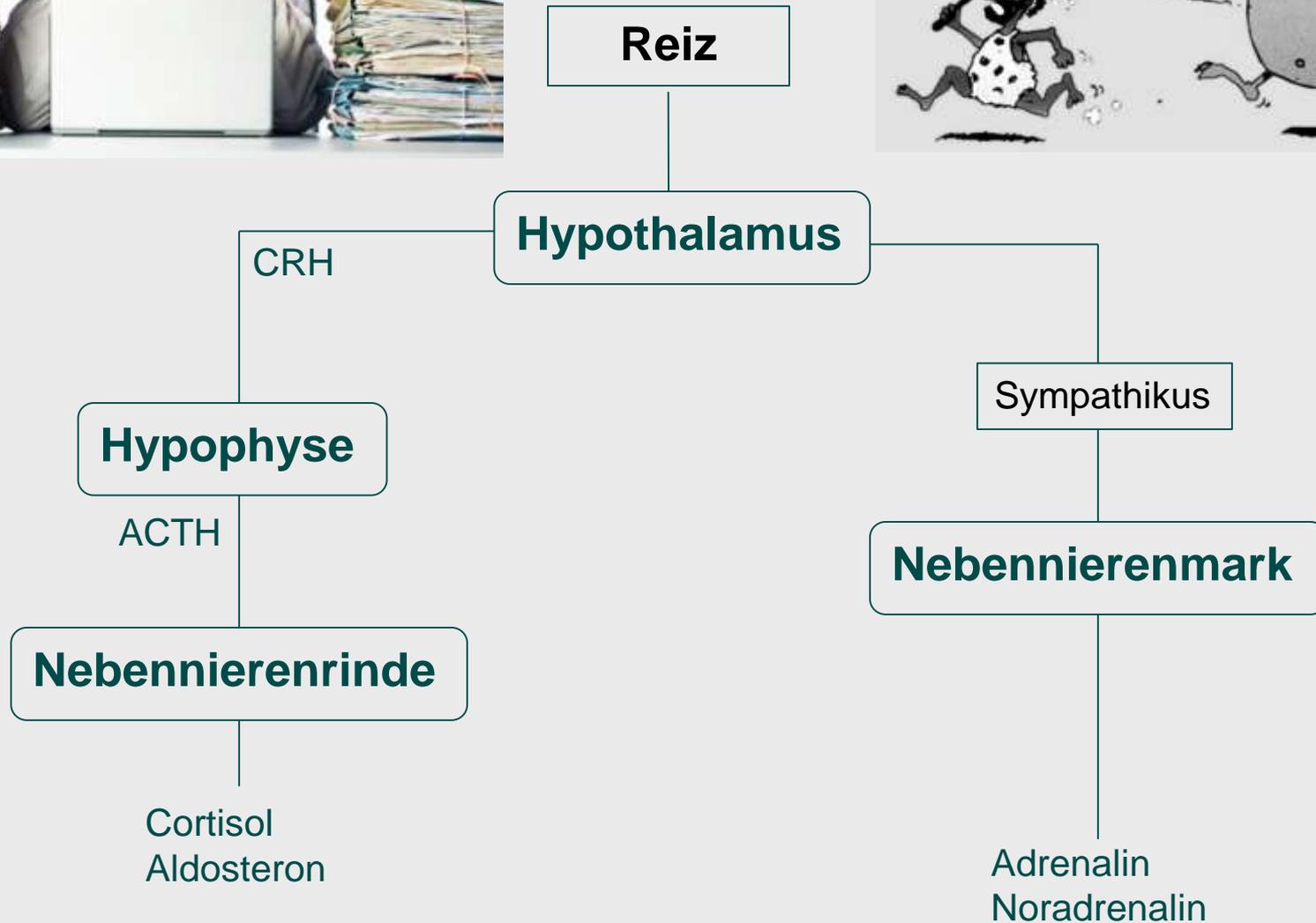
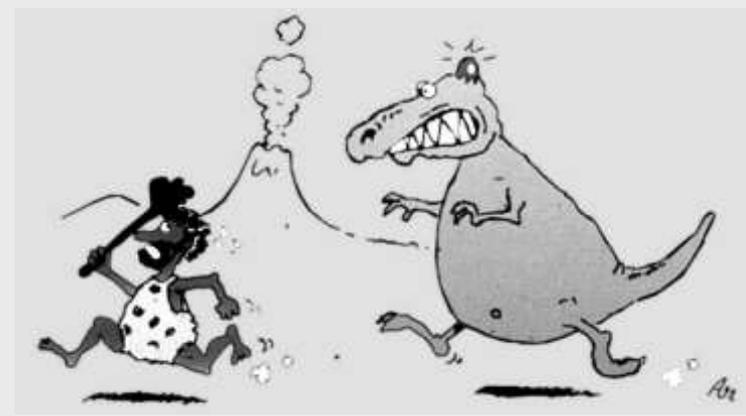
Überblick über Wirkmechanismen



(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)

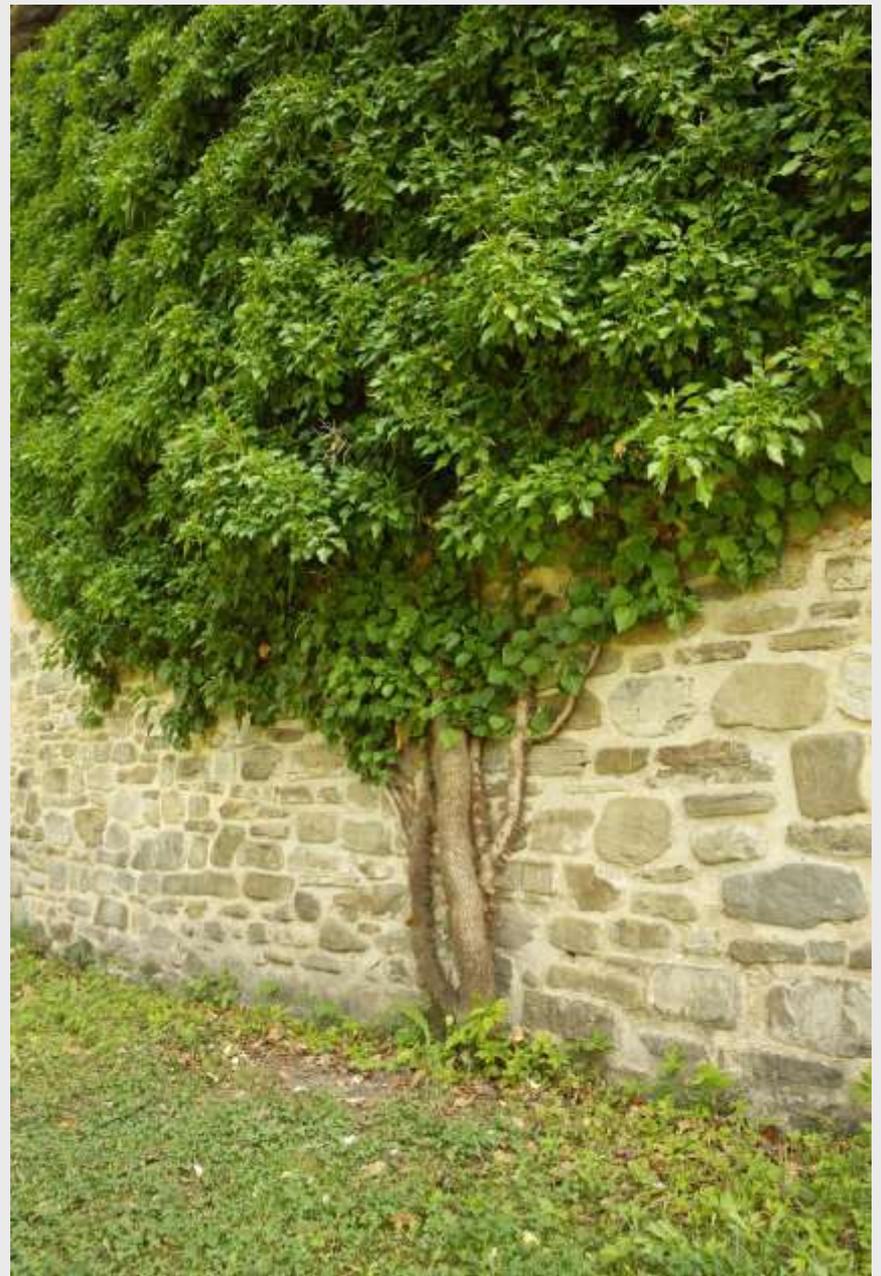
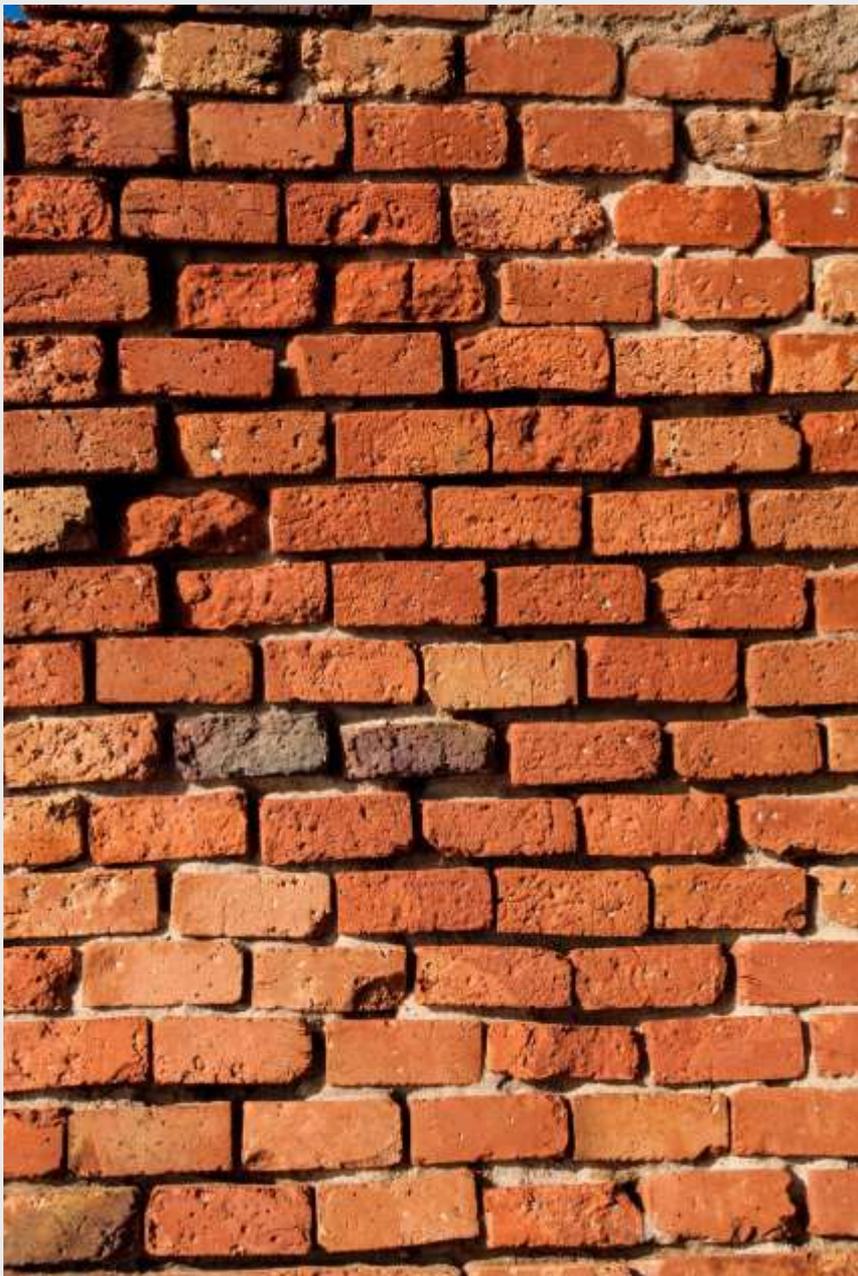


Fotos: Pixabay

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



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).