



Erholsame Bilder

**Eine Anleitung für die
Raumgestaltung mit
Erholsamen Bildern**

Autor und Urheberrecht
Herbert Reichl

www.planen-und-wohnen.at
www.hochsensibel-wohnen.at



Erholsame Umwelten - Checkliste

Die Forschung beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit dem Thema Erholsame Umwelten, also mit der Frage „wie sollten Umwelten gestaltet sein, damit Sie für uns Menschen erholsam wirken?“

Dabei hat man festgestellt, dass es vor allem Elemente der Natur sind, die eine erholsame Wirkung entfalten. Der Rückkehrschluss, jede Art von Natur ist erholsam, ist jedoch nicht zulässig. Nur bestimmte Elemente der Natur wirken erholsam.

Daher bekommst Du hier eine kurze Auflistung dessen, was für uns Menschen erholsam wirkt. Dies ist vor allem relevant, wenn Du Bilder der Natur als Erholungselement einsetzen willst. An diesen Stichworten kannst Du Dich orientieren

- Stehende und glitzernde Wasseroberflächen wie Teiche, Seen usw.
- Ruhige fließende Gewässer
- Meere
- Blühende Pflanzen, Blüten allgemein
- Gärten mit Obstbäumen und Gemüse bzw. Beerenhecken
- Ruhige Plätze im Wald möglichst in einer kleinen Lichtung und etwas Ausblick
- Tiere, die keine Gefahr signalisieren
- Bäume und noch besser Baumgruppen
- Vor allem Bäume, die eine breite Krone haben
- Lichtungen und Wiesen mit vereinzelt Baumgruppen

Hier einige Beispiele von Bildern, die erholsam wirken.





Was bewirken diese Bilder?

In den letzten 2-3 Jahrzehnten hat die psychologische Forschung zahlreiche (mehrere hundert) Studien veröffentlicht, wo die gesundheitliche Wirkung von Natur auf den Menschen untersucht wurde. Obwohl dieser Zusammenhang uns allen klar ist, war die Deutlichkeit der Ergebnisse doch sehr erstaunlich. Daher hier einige dieser Ergebnisse. Es sein noch erwähnt, dass diese Wirkungen auch dann auftreten, wenn man sich nicht direkt in der Natur befindet, sondern Bilder betrachtet.

- Naturbilder und Naturvideos reduzieren Stress – dies wurde nachgewiesen durch die Messung von Blutdruck, Puls und Muskelspannung
- Nach dem Ansehen eines stresserzeugenden Filmes konnten sich diejenigen Menschen schneller erholen, die im Anschluss Naturbilder betrachteten
- Bei der Simulation einer Autofahrt (durch eine vegetationsreiche Landschaft vs. eine bebaute Umgebung), wurde festgestellt, dass diejenigen Teilnehmer/innen, die durch eine Naturlandschaft führen, weniger Ärger, Aggression und Angst entwickelten
- Beim Lösen schwieriger Rätsel erhöht sich die Frustrationstoleranz, wenn man gleichzeitig Naturbilder betrachtet
- Beim Betrachten von Bäumen sinken Blutdruck und Muskelspannung innerhalb von 5 min
- Menschen, die Stadtbilder mit viel Grün betrachten haben einen niedrigeren Cortisolspiegel (Stresshormon) als Menschen, die Stadtbilder mit wenig Grün betrachten

Alle diese Wirkungen entfalten sich unbewusst und ohne unser Zutun. Umgeben wir uns mit Natur, auch nur in visueller Form, so können wir diese Wirkungen für uns einsetzen.

Diese Ergebnisse beziehen sich darauf, wo explizit das Betrachten von Bildern untersucht wurde. Die Wirkungen reichen noch viel weiter, wenn man Wohngegenden miteinander vergleicht. So wurde etwa festgestellt:

- Eine begrünte Wohnumgebung bewirkt, dass es weniger Einbrüche gibt, wobei große Baume eine deutlichere Wirkung haben als kleine Bäume und Sträucher – der Stammdurchmesser von Bäumen korreliert positiv mit einer Verringerung der Einbruchshäufigkeit
- Die Lernfähigkeit und besonders die Kreativität steigt mit der Anwesenheit von Pflanzen
- Besonders Kinder mit einer Aufmerksamkeitsstörung profitieren vom Aufenthalt in der Natur
- Die Lernleistung in Klassenräumen mit Pflanzen steigt im Fach Mathematik um 14%, in der Rechtschreibung um 12% und in Naturwissenschaft um 11%

Man könnte hier seitenweise Studien zitieren. Noch wichtiger finde ich es, Möglichkeiten zu schaffen, die Wirkung von Natur dauerhaft in unseren Wohnungen zu verankern.

Dies kannst Du erreichen, indem Du Bilder von erholsamen Umwelten aufhängst, möglichst mit einer guten Tiefenwirkung und Beleuchtung.