

1.1 Definition des Naturbegriffs

Der Naturbegriff lässt sich vor dem Hintergrund vielfältiger Interpretationsansätze in verschiedenen Definitionsversuchen nicht einheitlich erfassen (Gezondheidsraad, 2004). So wird zum einen in Überschneidung mit einer Definition von Natur oftmals auch die Bezeichnung der „natürlichen Umwelt“ verwendet, die als für den Menschen zugängliche, aber von ihm unberührte oder wenig geprägte Umweltform beschrieben wird (Hartig et al., 2014). Die Natur wird hier wie folgt bezeichnet:

“In an objective sense, „nature“ (...) refers to physical features and processes of nonhuman origin that people ordinarily can perceive, including the „living nature“ of flora and fauna, together with still and running water, qualities of air and weather, and the landscapes that comprise these and show the influence of geological processes.“ (Hartig et al., 2014, S. 2).

Zum anderen ist im Kontrast zu dieser Definition einer unveränderten Natur von einer „urbanen Natur“ die Rede, welche sich als eine durch den Menschen geprägte Umweltform versteht und häufig die Präsenz von artifiziellen Elementen mit einschließt. So unterliegen unmittelbar in der Stadt oder in Stadtnähe lokalisierte Naturräume, wie zum Beispiel öffentliche Garten- oder Parkanlagen in ihrer Beschaffenheit, Erhaltung und Entwicklung entweder gänzlich dem menschlichen Einfluss (Hartig et al., 2014) oder weisen in ihrer Selbstorganisation und Selbsterhaltung Spuren menschlicher Veränderung auf (Gezondheidsraad, 2004). Sie sind aber der Naturdefinition aufgrund ihrer für den Menschen natürlichen Erscheinung und der Möglichkeit einer Wahrnehmung von Naturphänomenen ebenfalls zugehörig (Nilsson et al., 2011).

Vor dem Hintergrund der unterschiedlichen Interpretationsansätze von Natur erfolgte von Seiten des niederländischen Health Councils eine Kategorisierung der verschiedenen Naturformen zur Differenzierung der in den verschiedenen Naturlandschaftsausprägungen immanenten Qualitäten. So wird neben städtischen Naturlandschaftsausprägungen, wie Gärten oder Parkanlagen, zwischen agraren Landschaftsformen mit vereinzelt brachliegenden und unbebauten Landschaftsszenarien, Waldformen mit Bewirtschaftung zu Produktionszwecken von Holzmaterial, menschlich geprägten und erhaltenen Landschaftsräumen mit hohem Artenreichtum, naturbelasseneren Ausprägungsformen von Wäldern mit weniger durch den Menschen beeinflusstem Ökosystem und potentiell natürlichen

Gegebenheiten der Vegetation sowie zwischen Naturausprägungen, die sich ohne Eingriff des Menschen eigenständig erhalten, differenziert (Gezondheidsraad, 2004). Unter Berücksichtigung dieser zunächst allgemeinen Definition von Natur wird nun in Anlehnung an zwei theoretische Ansätze zur Naturverbundenheit des Menschen mit der Darstellung der restaurativen Qualitäten des Natursettings fortgefahren. So soll eine Verständnisgrundlage für die spätere Auseinandersetzung mit dem Wald als Setting für die Erholung des Menschen von Stress geschaffen werden. An entsprechender Stelle (siehe Kapitel 3.3.1) erfolgt aufbauend auf der allgemein formulierten Naturdefinition nochmals eine differenziertere Beschreibung der Naturform des Waldes.

1.2 Theoretische Konstrukte der Naturverbundenheit

Wissenschaftliche Auseinandersetzungen mit der Frage, ob die Natur als restauratives Setting der Erholung des modernen Menschen zuträglich ist, stützen sich vornehmlich auf zwei theoretische Ansätze aus dem Bereich der Umweltpsychologie: zum einen auf die von S. Kaplan und R. Kaplan 1989 begründete „*Attention Restoration Theory*“ (ART), zum anderen auf die „*psychoevolutionäre Theorie*“ von Roger S. Ulrich (1983), die auch als „*Stress Recovery Theory*“ (SRT) bezeichnet wird (Berto, 2014). Beiden theoretischen Ansätzen liegt die Annahme einer Naturverbundenheit des Menschen zugrunde, nach der dieser in der Natur und bei relativer Distanz zu Reizen aus seiner urbanen und artifiziellen Umgebung Erholung finden kann. Die Theorien gehen aber jeweils von unterschiedlichen Zuständen aus, die einer Erholung des Menschen bedürfen.

Im Rahmen der ART wird in Anlehnung an eine Differenzierung zwischen einer willkürlichen und einer unwillkürlichen Form der Aufmerksamkeit von William James (James, 1892) der Ansatz eines gerichteten Aufmerksamkeitsmodus postuliert, dessen Kapazitäten im Vergleich zur ungerichteten Aufmerksamkeit des Menschen begrenzt sind (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995). Hier wird davon ausgegangen, dass die Auseinandersetzung des Menschen mit Reizen, die nicht von sich aus sein Interesse wecken, eine kontinuierliche Ausrichtung der Aufmerksamkeit erfordert. Diese vor allem bei der Bewältigung kognitiver Anforderungen und Aufgaben relevante Aufmerksamkeitslenkung ist an die Fähigkeit des Menschen geknüpft, Reize von höherer Attraktivität zu unterdrücken (Kaplan, 1995). Eine solche Ausblendung von für den kognitiven Arbeitsprozess irrelevanten Informationen ist mit einer Anstrengung

verbunden. So kann eine konstante Ausrichtung der Aufmerksamkeit in dieser Form unter Erreichung einer maximalen Aufmerksamkeitskapazität zur mentalen Ermüdung des Menschen führen (Kaplan, 1995), die vor allem mit den kognitiven Symptomkomplexen einer Stressreaktion vergleichbar ist und darüber hinaus in der Literatur auch als Faktor für eine erhöhte Stressanfälligkeit beschrieben wird (vgl. Hartig et al., 2003; Ulrich et al., 1991; Kaplan, 1995; Cohen, 1978; Lepore et al., 1991). Der Theorie zufolge kann sich der Mensch in einem Zustand von Faszination, der mit dem bereits genannten unwillkürlichen oder ungerichteten Aufmerksamkeitsmodus gleichgesetzt wird und bei unbegrenzten Verarbeitungskapazitäten keiner Anstrengung bedarf, unter Wiederherstellung seiner gerichteten Aufmerksamkeitskapazitäten von mentaler Ermüdung erholen (Kaplan, 1995). Vor allem der Natur werden hier die Qualitäten zugesprochen, die dem Menschen eine Erfahrung von Faszination („*soft fascination*“) möglich machen. So kommt der Mensch beim Aufenthalt in der Natur mit Naturelementen oder Naturphänomenen in Kontakt, die schon im Rahmen seiner evolutionären Entwicklung seinem Überleben zuträglich waren und die er aus einer psycho-funktionalistischen Betrachtungsweise heraus als ästhetisch und ansprechend empfindet (Kaplan & Kaplan, 1989). Hier zählen zum Beispiel Sonnenuntergänge, die Bewegung von Blättern oder die Präsenz von pflanzlicher Vegetation oder von Wasser zu den Umgebungsbedingungen in der Natur, denen der Mensch seine Aufmerksamkeit anstrengungsfrei widmen kann. In diesem Prozess ist dem Menschen, der von einer Ermüdung seiner Kapazitäten, seine Aufmerksamkeit willentlich auf eine Anforderung zu richten, betroffen ist, eine Erholung möglich (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995). Über den Aspekt der Faszination („*fascination*“) hinaus hat der Mensch vor allem in der Natur die Möglichkeit, Abstand von alltäglichen Gedanken und fordernden Ereignissen des täglichen Lebens, die ebenfalls eine konstante und bewusste Lenkung seiner Aufmerksamkeit von ihm abverlangen, zu gewinnen („*being away*“). Mit der Begrifflichkeit „*extent*“ wird im Rahmen der ART eine beim Menschen vor allem in der Natur manifeste Empfindung von Weite beschrieben, die ihn dazu anregt, Naturmerkmale zu erkunden und die ihm das Gefühl einer Überschaubarkeit der Umwelt gibt. Schließlich wird die Natur als ein Setting beschrieben, zu welchem der Mensch deshalb eine hohe Affinität aufweist, weil er hier frei von umgebungsbezogenen Ansprüchen und Erwartungen seinen individuellen Neigungen nachgehen kann („*compatibility*“) (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995). Aufbauend auf einer Beschreibung dieser vor allem in der Natur

immanenten Qualitäten kommen S. Kaplan und R. Kaplan im Rahmen ihrer Theorie zu dem Gedanken, dass sich der Mensch vor allem unter dem Einfluss der natürlichen Umwelt von einer Ermüdung der gerichteten Aufmerksamkeitskapazitäten erholen kann (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995).

Anders als die ART geht die SRT von Roger Ulrich von einem psychophysiologischen Stresszustand aus, der als affektives Reaktionsmuster einer Erholung bedarf. So manifestiert sich einem Stressverständnis von R. Ulrich zufolge unter den psychischen und physischen Konsequenzen eines negativen emotionalen Zustandes und einer veränderten sympathischen Aktivität eine Stressreaktion vor allem bei visuell wahrgenommenen Gefahrenreizen (Ulrich et al., 1991; Ulrich, 1983; Hartig et al., 2011). Umgekehrt kann sich ein im Stress befindlicher Mensch vor allem dann erholen, wenn er unter dem Einfluss von visuellen Stimuli steht, die ihm, ähnlich wie schon seinen Vorfahren, suggerieren, dass die Situation dem eigenen Überleben oder dem eigenen Wohl zuträglich ist (Ulrich, 1983). Zu einer Veränderung der psychophysiologischen Stresssituation kommt es also vor allem dann, wenn die wahrgenommenen visuellen Stimuli mit Ruhe assoziiert werden und die Situation auf dieser Grundlage als so angenehm empfunden wird, dass die Möglichkeit eines Abschweifens besteht. (Ulrich, 1983; Hartig, 2001) Unterbewusst führen der Theorie zufolge im Vergleich zu Reizen aus der urbanen Umwelt des Menschen hier ganz bestimmte Stimuli der natürlichen Umwelt zu einer solchen Reaktion. Ulrich führt an dieser Stelle insbesondere den visuellen Sinn des Menschen reizende Qualitäten der Natur auf, die aufgrund einer Präferenz unserer Vorfahren auch die Aufmerksamkeit des modernen Menschen auf sich ziehen und eine Veränderung seiner emotionalen Gemütslage sowie eine verstärkte parasympathische Aktivität auf der Ebene des autonomen Nervensystems bewirken (Ulrich, 1983). Er geht hier von der Annahme aus, dass eine Erholung von Stress unter dem Einfluss der Natur vor allem deshalb möglich wird, weil die visuellen Reize dieser wenig komplex und überschaubar sind und weil diese Ruhepunkte in der Betrachtung darbieten bzw. eine anstrengungsfreie Fokussierung ermöglichen (Ulrich, 1999; 1983). Diese restaurativen Qualitäten der Natur auf visueller Ebene beziehen sich in diesem Kontext bei nicht vorhandener Gefahr vor allem auf Szenerien, die eine räumliche Weite, eine flache Landschaftsfläche, eine Dominanz von klar unterscheidbaren Strukturelementen mit relativer Überschaubarkeit, einen Blick auf gewundene Weg- und Flussbereiche sowie eine generelle Zugänglichkeit zu Wasser mit einschließen (Ulrich, 1983; Hartig et al.,

2011). Ulrich spricht diesen Naturelementen vor allem deshalb restorative Qualitäten zu, da der Mensch im Rahmen seines evolutionären Entwicklungsprozesses über einen langen Zeitraum mit der Natur in Kontakt stand und daher auch zu aktueller Zeit eine Veranlagung besitzt, positive Reaktionen auf diese Elemente zu zeigen (Ulrich et al., 1991, Ulrich, 1983). Somit liegt dieser Theorie ein psycho-evolutionärer Erklärungsansatz zugrunde.

Wissenschaftliche Untersuchungen, die in Anlehnung an die ART und die SRT durchgeführt wurden, kommen zu einem zu den eindeutigen Ergebnissen, dass der Mensch zu Erholungszwecken natürliche Umgebungsbedingungen favorisiert (vgl. van den Berg et al., 2003; Peron et al., 2002), und zeigen zum anderen auf, dass natürliche Umgebungen bezugnehmend auf Stress und mentale Ermüdung im Unterschied zum Einfluss der städtischen Umwelt einer Erholung des Menschen zuträglich sind (vgl. Ulrich et al., 1991; Hartig et al., 2003; Berto, 2005).

Vor dem Hintergrund der beschriebenen theoretischen Ansätze, die eine Naturverbundenheit des Menschen offenbaren und der Tatsache, dass sich dieser unter Einfluss natürlicher Umweltstimuli von Stress und von ermüdeten mentalen Kapazitäten erholen kann, lässt sich an dieser Stelle festhalten, dass die Natur ein Interventionssetting darstellt, welches dem Ansatz einer Veränderung von stressauslösenden Umgebungsbedingungen (siehe Kapitel 2.3) gerecht wird.

1.3 Präventiv-medizinische Effekte der Naturtherapie

Wie bereits beschrieben, führt beim modernen Menschen, welcher bei relativer mentaler und körperlicher Gesundheit durch eine Konfrontation mit alltäglichen Stressreizen in seiner Stressbewältigungsfähigkeit strapaziert wird, der Einfluss der natürlichen Umwelt nachweislich zu einer Erholung von Stress (siehe Kapitel 3.2). Vor dem Hintergrund der bereits beschriebenen Notwendigkeit einer Reduktion erhöhter Stresslevel bis zu einem Punkt, an dem sich auch ein homöostatisches Gleichgewicht von lebenswichtigen körperlichen Funktionen des Menschen und ein Zustand eines individuellen Wohlbefindens einstellt (siehe Kapitel 2.2), gelangt die Natur so als therapeutisches Setting zunehmend in den Fokus (Lee et al., 2012; Song et al., 2016). Die Begrifflichkeit der Naturtherapie wird übergeordnet verwendet, um Interventionsansätze zu beschreiben, die auf eine Verbesserung der psychischen Leistungsfähigkeit des Menschen sowie auf eine Förderung seines Wohlbefindens abzielen und Bezüge zum Einsatz von Natur aufweisen (Burls, 2007; Mind, 2007;

Greenleaf et al., 2013). Die Naturtherapie setzt also einen theoretischen, konzeptionellen und methodologischen Rahmen für eine Umsetzung therapeutischer Maßnahmen im Natursetting und macht sich zur Unterstützung des therapeutischen Prozesses die heilsamen und restaurativen Elemente der Natur zunutze (Berger & McLoed, 2006). Der Natur wird hier eine therapeutisch begleitende und katalytische Funktion zugesprochen, indem sie heilende, an die Erfahrungen des Einzelnen anknüpfende Prozesse initiiert, und Raum für Selbstreflexion und Selbsterfahrung bietet (Burls, 2008; Mind, 2007). Vor allem unterschiedliche Grünflächen im städtischen Setting, wie zum Beispiel Gärten, öffentliche Parkanlagen oder Waldgebiete (Burls, 2008) kommen hier ausgehend von dem Wissen über die evolutionsbedingte Naturverbundenheit des modernen Menschen und über die restaurativen Effekte der Natur zum Einsatz, um seine mentale Gesundheit positiv zu beeinflussen (Chalquist, 2009; Greenleaf et al., 2013). So unterschiedlich die verschiedenen Naturformen zur Anwendung von naturtherapeutischen Interventionen sein können, so variabel können die an die Naturtherapie geknüpften Behandlungsmodalitäten ausfallen (Tenngart, 2011). Naturtherapeutische Interventionen kommen so bei unterschiedlichen Patienten- und Klientengruppen im Rahmen einer individuellen therapeutischen Betreuung oder im Gruppen- oder Familienverbund im privaten Umfeld sowie im Bildungs- und Gesundheitswesen zum Einsatz (Berger, 2008). Zu therapeutischen Zwecken finden hier beispielsweise an Spaziergänge geknüpfte Interventionen in Parks oder in Wäldern, Gartenarbeiten, Formen der Naturmeditation oder Aktivitäten der Erhaltung von Naturräumen Anwendung (Greenleaf et al., 2013). Die Naturtherapie besitzt in ihrer Heterogenität möglicher Interventionen also viele teils miteinander zusammenhängende Unterformen, wie zum Beispiel Gartentherapien, therapeutische Formen von Wildnisexkursionen, Waldtherapien, bewegungsbezogene Interventionen im Grünen oder auch tiergestützte Formen der Naturtherapie (Buzzel & Chalquist, 2009; Chalquist, 2009). Oftmals handelt es sich bei naturtherapeutischen Interventionen um Zugangsformen zur Natur, welche unter Einbezug von Achtsamkeit den Fokus auf Prozesse der Selbstbesinnung, auf ein bewusstes Wahrnehmen der Natur oder auf das Beobachten von körpereigenen Vorgängen in der Konsequenz des Naturkontakts lenken (Hickey, 2008).

Neben einer Implementierung von naturtherapeutischen Maßnahmen im klinischen oder therapeutischen Kontext bei Patienten mit einem konkret diagnostizierten

Krankheits- oder Störungsbild (Burls, 2008; Chalquist, 2009; Greenleaf et al., 2013) kommt der Naturtherapie aus einem Blickwinkel der präventiven Medizin auch in der Vorbeugung von Erkrankungen, insbesondere im Zusammenhang mit Stress, eine wesentliche Bedeutung zu (Lee et al., 2012; Song et al., 2016). Definitiv wird die Naturtherapie hier vor allem in Anlehnung an Prozesse der physiologischen Entspannung des Menschen und an eine Stärkung seiner Immunfunktion bei Exposition gegenüber Reizen aus der Natur als gesundheitsfördernde Methode beschrieben, die beim Menschen neben einer Verbesserung seiner mentalen Gesundheit und seines Wohlbefindens auch zu messbaren präventiv-medizinischen Effekten führt (Song et al., 2016). Nach einem solchen Verständnis von Naturtherapie werden hier vor allem praxisbezogene Interventionen in für den Menschen zugänglichen Naturausprägungen (s.o.), aber auch Naturbestandteile, wie Pflanzen oder Holzmaterial genutzt, um über eine Entspannung des Menschen auf physischer Ebene und über eine Regeneration immunologischer Parameter Erkrankungen, die auf Stress zurückzuführen sind, vorzubeugen (Song et al., 2016). Diesem Konzept der Naturtherapie zufolge wird ein sich im Stress befindlicher Mensch durch eine Konfrontation mit natürlichen Umweltstimuli innerhalb individueller Unterschiede in seiner körperlichen Stressantwort unterstützt und darüber hinaus in seiner Resistenz gegenüber stressbedingten Krankheiten gestärkt (Song et al., 2016; Lee et al., 2012). Durch eine Exposition gegenüber natürlichen Umweltreizen, die der Mensch im Rahmen naturtherapeutischer Maßnahmen intuitiv über seine fünf Sinne wahrnimmt, hat dieser die Möglichkeit, sich zu entspannen. Der Naturtherapie wird ausgehend von den bereits beschriebenen erholsamen Qualitäten der Natur (siehe Kapitel 3.2) hier ein unspezifischer Effekt zugeschrieben, welcher über eine Linderung von körperlichem Stress zu einer Verbesserung der Immunfunktion und damit zu einer erhöhten Resistenz gegenüber stressinduzierten Erkrankungen führt (Lee et al., 2012).

1.3.1 Der Wald als naturtherapeutischer Raum

Im Rahmen einer allgemeineren Definition von Natur in Kapitel 3.1 wurde das Waldsetting bereits als differenzierte Naturform aufgeführt und in seiner Ausprägung als stärker vom Menschen geformtes und strukturell geprägtes oder als naturbelasseneres Setting mit wilder, potentiell natürlicher Vegetation beschrieben. Ähnlich wie der Naturbegriff unterliegt auch die Begrifflichkeit des Waldes in seiner

Definition und Klassifizierung einer hohen Variabilität (Chazdon et al., 2016). Als Wald wird an dieser Stelle unter Berücksichtigung der landschaftlichen Beschaffenheit und der vorherrschenden Vegetation ein komplexes und sich selbst erhaltendes Ökosystem mit hoher Adaptabilität bezeichnet, welches durch das Vorkommen von Bäumen und weiteren facettenreichen Tier- und Pflanzenarten charakterisiert ist (vgl. Chazdon et al., 2016; Messier et al., 2015). Eine klare Abgrenzung der Naturform des Waldes von anderen Naturausprägungen erfolgt dabei in Anlehnung an eine Walddefinition von Seiten der United Nations Food and Agriculture Organization (FAO) unter flächenbezogenen und höhenbezogenen Vorgaben des Baumbestands. Als Wald gelten demnach natürliche Umgebungen mit einem Baumbestand von mehr als 500 m² und einer Baumkronenfläche von mehr als 10 % bei einer Baumwuchshöhe von mindestens 5 m unter Einschluss jüngerer und noch nicht ausgewachsener Baumformen (FAO, 2004; FAO, 2000). Diese Definition impliziert Naturräume sowohl mit mehrstöckigen Baumformationen und niedrigwüchsigem Pflanzenbestand, als auch mit einheitlicher Baumvegetation und kontinuierlicher Landschaftsstruktur. Dabei sind auch Bereiche, die hauptsächlich durch den Einfluss des Menschen frei von jeglicher Vegetation sind, dem Wald zugehörig (FAO, 2000). Der Großteil der für den Menschen zugänglichen Waldformen unterliegt hier im Kontrast zu unberührten Primärwäldern einer menschlichen Prägung und lässt sich, wie oben bereits angedeutet, in hauptsächlich natürlich zustande gekommene Waldformen mit sichtbaren Spuren menschlicher Aktivität und in primär durch gepflanzte Baumformen veränderte Nutzwälder zum Zwecke der Produktion oder der Arterhaltung klassifizieren (Sanesi et al., 2011). Der vorliegenden Literaturarbeit liegt unter Berücksichtigung der beschriebenen Definition ebenfalls ein Verständnis eines menschlich geprägten Waldes zugrunde.

Dem Wald wird über seine rein physische Existenz und seine ökonomische Nutzung hinaus als Umwelt für den Menschen ein hoher ökologischer und sozialer Wert zugeschrieben, und er hat für ihn einen symbolischen und kulturellen Charakter (Sanesi et al., 2011). So wird dieser vom Menschen unter anderem als Ort für die Gestaltung seiner Freizeit betrachtet, den er zu Entspannungs- und Erholungszwecken bewusst aufsucht (Kleinhüchelkotten et al., 2009). Als besonders erholsam werden hier bei einem Waldaufenthalt die vorherrschende Stille, die visuell und akustisch ansprechenden Landschaftsszenen, die angenehmen Licht- und Klimaverhältnisse, die wohltuenden Gerüche sowie die Frische der Luft empfunden

(Li, 2010; Park et al. 2011). Der Waldaufenthalt wird in diesen Empfindungen und in seiner positiven Wirkung auf die Erholung oftmals mit dem Stadtleben kontrastiert. Hier wird das Verweilen im Wald bei entscheidender Präferenz vielfältiger, komplexer und natürlicher, strukturell weniger durch den Menschen beeinflusster Waldumgebungen, als Gelegenheit wahrgenommen, um Ruhe und Gelassenheit zu finden und Stress zu bewältigen (O'Brien et al., 2012; Park et al., 2011). So wird der Wald vom Menschen als Ort betrachtet, in dem er sich von Stressfaktoren aus seiner physischen und sozialen Umwelt, wie zum Beispiel von Lärmbelastungen in der Stadt oder vom Einfluss anderer Menschen, bewusst distanzieren kann (Forestry Commission England, 2014; O'Brien et al., 2012) und welcher bei wesentlichem Abstand zu alltäglichen Sorgen Möglichkeiten für eine Selbstreflexion und für eine Bewältigung individueller Probleme bietet. Ein Waldaufenthalt wird vor diesem Hintergrund als Möglichkeit beschrieben, einen Ausgleich zum Alltag und den damit einhergehenden Anforderungen zu finden sowie in eine bewusste Wahrnehmung der Umwelt einzutauchen, die aufgrund einer Schärfung der Sinne durch die Vielzahl der Bäume im Wald und durch die hier präsenten Düfte im Vergleich zu anderen Natursettings besonders gut möglich wird. Ein Wahrnehmen der Waldatmosphäre wird hier auf der Grundlage der sensorischen Eindrücke des Sehens, des Hörens, des Riechens und des Tastens dem subjektiven Wohlbefinden als zuträglich empfunden und führt zu einem Gefühl von Naturverbundenheit, welches mit der mentalen Gesundheit korreliert (O'Brien et al., 2012).

Die bereits beschriebenen restaurativen Effekte, zu denen es bei einer Exposition gegenüber unterschiedlichen Formen der natürlichen Umwelt kommt (siehe Kapitel 3.2), sind im Sinne einer Wiederherstellung von Aufmerksamkeitskapazitäten und einer positiven Veränderung der Stimmungslage (Park et al., 2011) sowie einer positiven Beeinflussung der vor allem bei chronischem Stress manifestierten negativen emotionalen Gemütslage (Morita et al., 2007), auch für urbane Waldgebiete offenkundig. Zu Formen des urbanen Waldes, der durch den Menschen aufgrund seiner leichten Zugänglichkeit vor allem zu Erholungszwecken Nutzung findet (Bell, 1997), zählen hier neben stadtnahen, naturbelasseneren Waldformen zum Teil auch innerstädtische Grünanlagen mit entsprechend umfänglichem Baumbestand (Sanesi et al., 2011). Der Einfluss insbesondere des Waldes auf die empfundene Erholung des Menschen scheint dabei stärker zu sein, als derer von anderen Naturräumen. Dies könnte auf die Tatsache zurückzuführen sein, dass die Wirkung der Natur auf die

menschliche Erholung bei hoher Artenvielfalt besonders groß ist und der Wald insbesondere im urbanen Milieu ein sehr artenreiches Gefüge mit vielen Facetten aus der Tier- und Pflanzenwelt darstellt (Fuller et al., 2007).

Zusammenfassend ermöglicht der Wald nicht nur eine wesentliche Distanzierung von Stressoren, sondern hält darüber hinaus auch restorative Qualitäten bereit, die an Stress geknüpfte Aufmerksamkeitsdefizite sowie negative Emotionen und Stimmungszustände unter Förderung des subjektiven Wohlbefindens positiv beeinflussen können.