

# Individuen als Betroffene von Umweltproblemen

## Episode 3.2: Wahrnehmung unserer Umwelt

Dr. Claudia Menzel  
AG Umweltpsychologie  
Universität Koblenz-Landau



Universität Bremen

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



# Übersicht zur gesamten Lerneinheit

**Episode 3.1: Risikowahrnehmung und Wahrnehmung des Klimawandels**

**Episode 3.2: Wahrnehmung unserer Umwelt**

**Episode 3.3: Rückblick und Praxis**



# Lernziele

## Lernziel 1:

Sie lernen und verstehen, welche Wirkung unsere Umwelt auf uns Menschen haben kann.

## Lernziel 2:

Sie lernen, warum ein Aufenthalt in der Natur uns und indirekt auch der Umwelt guttun kann.



# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden





## Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden



- wahrgenommener Stress und objektive Stressindikatoren ↓
- Stimmung ↑
- Arbeitsgedächtnis und Aufmerksamkeit ↑
- Durchdenken eines Problems ↑
- Selbstbild ↑
- Immunfunktion und physische Gesundheit ↑
- ...

(z.B. Bowler et al., 2010; Bratman et al. 2012; Kondo et al., 2018; Kuo, 2015; Mayer et al., 2009; Menardo et al., 2019; Stevenson et al. 2018; Swami et al., 2018)



# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

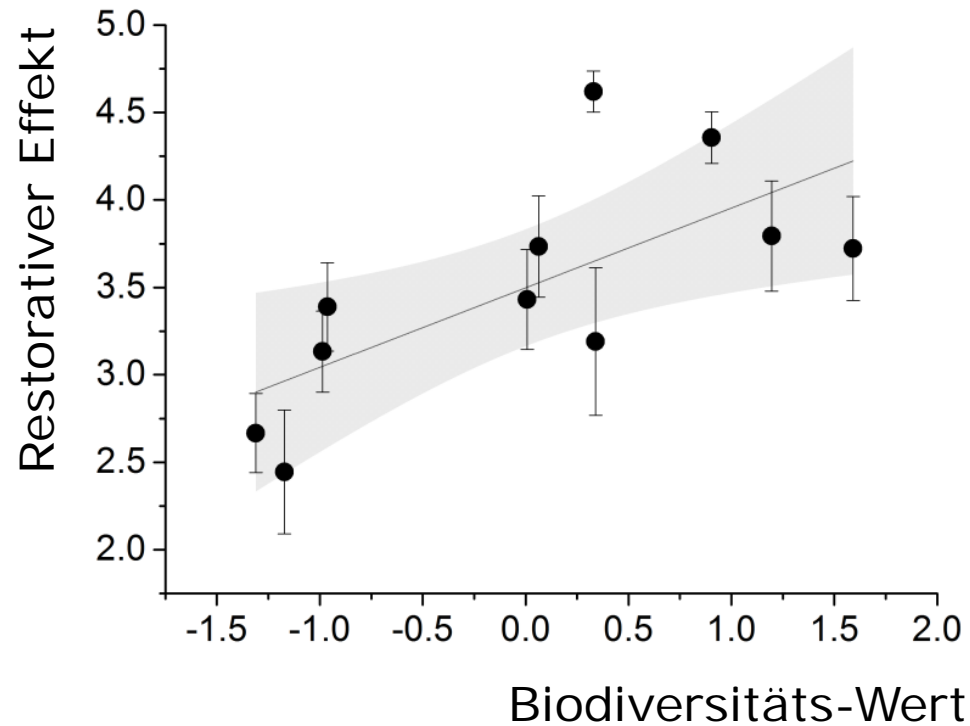
Biodiversität ist oft mit Erholung und Gesundheit assoziiert  
(Aerts et al, 2018; Wood et al., 2018)





# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Biodiversität ist oft mit Erholung und Gesundheit assoziiert  
(Aerts et al, 2018; Wood et al., 2018)



Angepasst von Wood et al. (2018)





## Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Auch „blaue“ Umgebungen steigern unser Wohlbefinden (Gascon et al., 2017)







## Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Auch „blaue“ Umgebungen steigern unser Wohlbefinden (Gascon et al., 2017)

Vorhandensein von Müll führt zu reduzierter Qualität und Erholbarkeit eines Strandes (Wyles et al., 2016)





# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Luftverschmutzung ist assoziiert mit:





## Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Luftverschmutzung ist assoziiert mit:

- schlechterer physischer Gesundheit
- geringerer Lebenszufriedenheit
- mehr Kriminalität und unmoralischem Verhalten
- ...

(z.B. Lu et al., 2018; MacKerron & Mourato, 2009; Mannucci et al., 2015; siehe aber auch Heck et al., 2020)

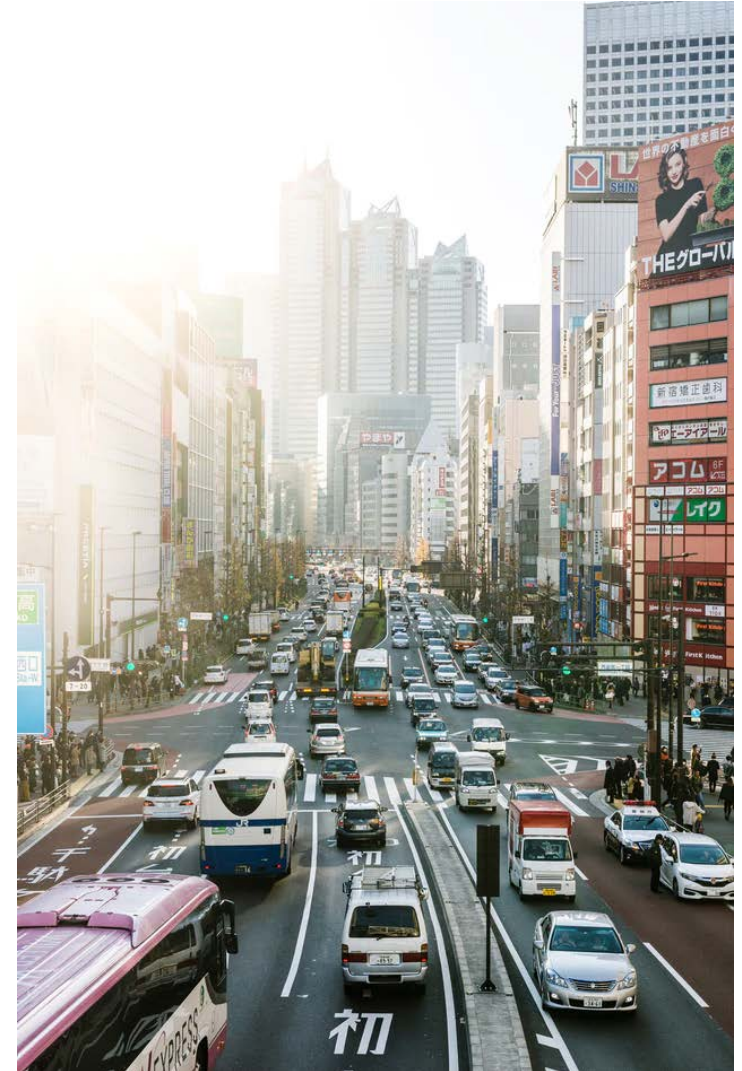




# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Städte können Quelle von Stress/Unwohlsein sein:

- schlechtere Gesundheit durch Lärm

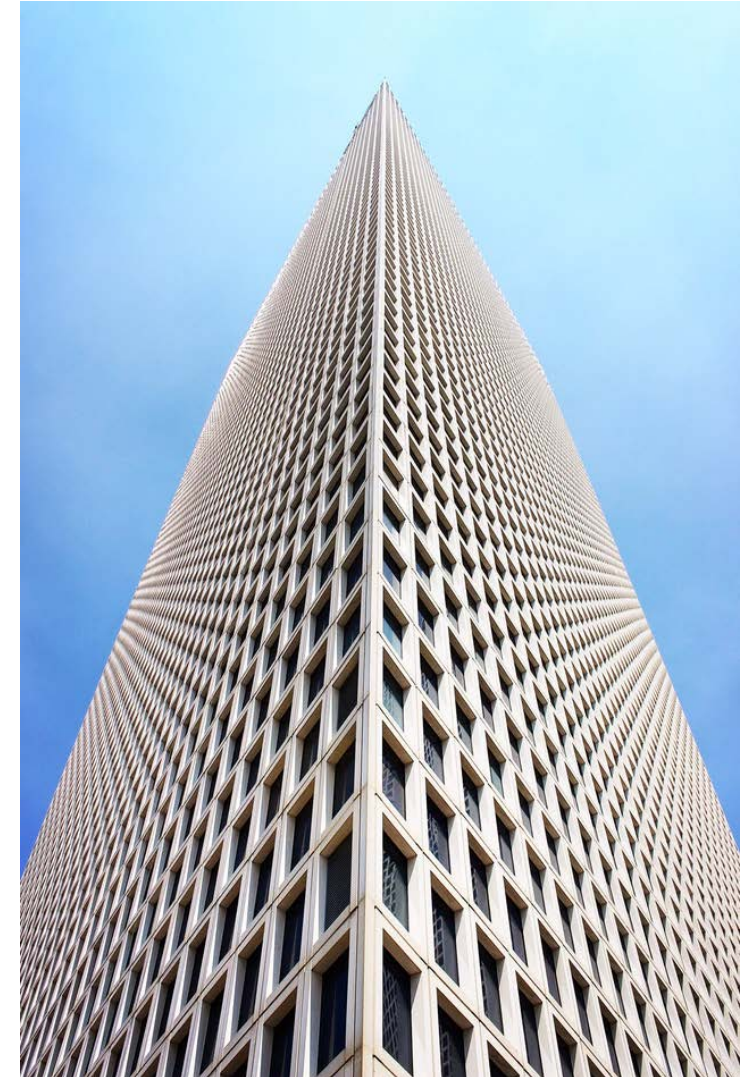




# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Städte können Quelle von Stress/Unwohlsein sein:

- schlechtere Gesundheit durch Lärm
- bestimmte „unnatürliche“ Muster können Unwohlsein auslösen





# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Städte können Quelle von Stress/Unwohlsein sein:

- schlechtere Gesundheit durch Lärm
- bestimmte „unnatürliche“ Muster können Unwohlsein auslösen
- Gedränge



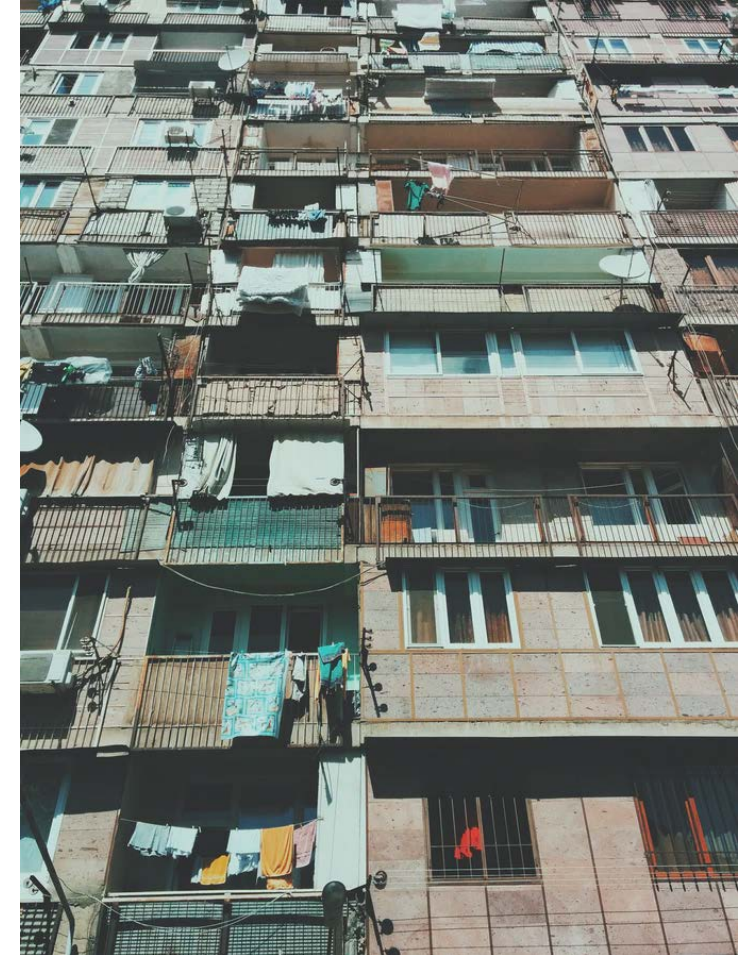


# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Städte können Quelle von Stress/Unwohlsein sein:

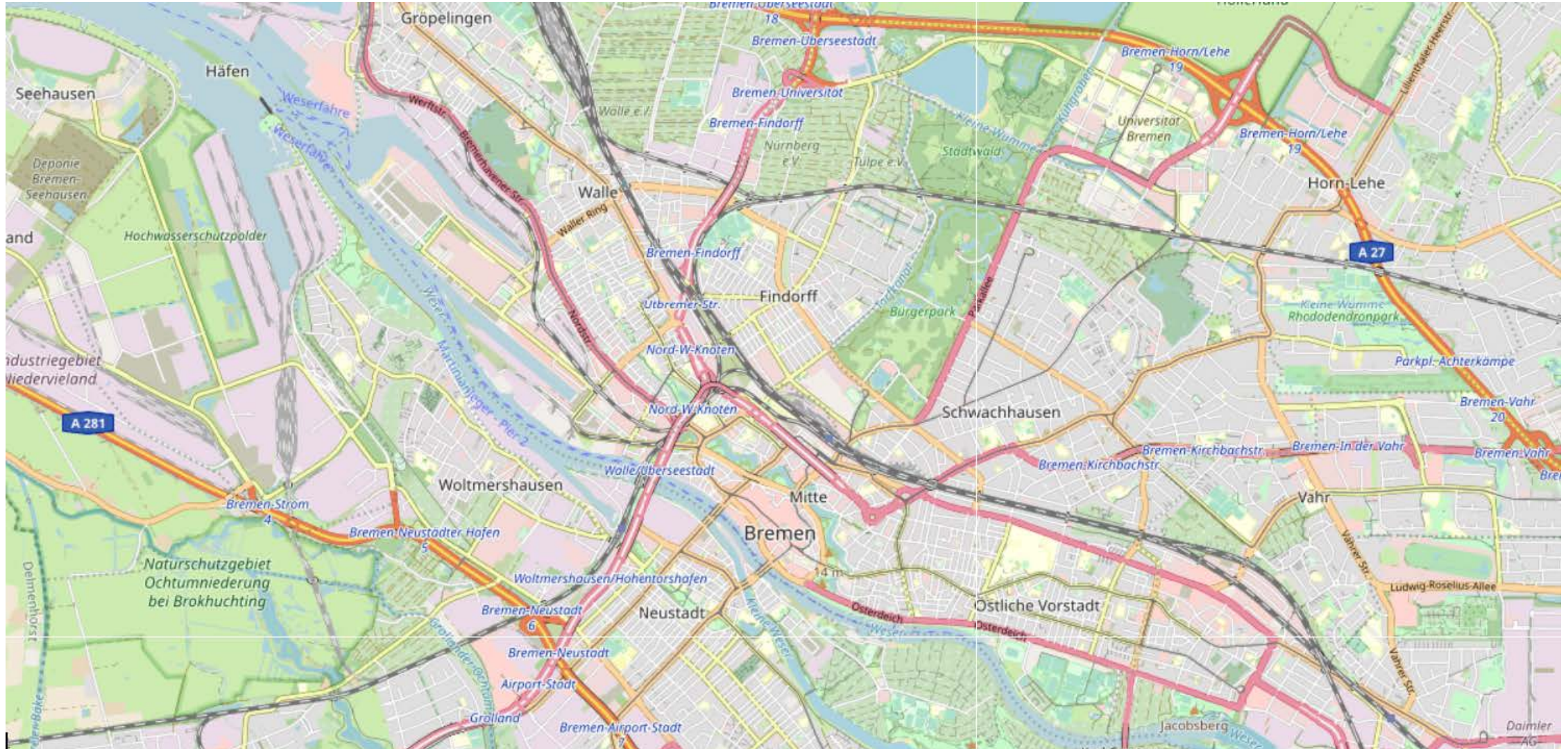
- schlechtere Gesundheit durch Lärm
- bestimmte „unnatürliche“ Muster können Unwohlsein auslösen
- Gedränge
- Qualität des Hauses und Dichte der Nachbarschaft
- ...

(z.B. Basner et al., 2014; Evans et al., 2000; Evans & Saegert, 2000; Park & Evans, 2016; Wilkins et al., 2018)





# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden







# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Hoher Grünanteil am Wohnort geht einher mit:

- Mortalität ↓
- Geburtsgewicht ↑
- kardiovaskuläre Krankheiten ↓
- Fettleibigkeit & Diabetes ↓
- Cortisol und subjektiver Stress ↓

(z.B., Alcock et al., 2020; Beyer et al., 2014, Dadvand et al., 2017, 2018; Dzhambov et al., 2014, Fong et al., 2018; James et al., 2015; Kondo et al., 2018; Okulicz-Kozaryn & Mazelis, 2018; Peen et al., 2010; Ward Thompson et al., 2012, 2016; Yeager et al., 2018)





# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Hoher Grünanteil am Wohnort geht einher mit:

- Mortalität ↓
- Geburtsgewicht ↑
- kardiovaskuläre Krankheiten ↓
- Fettleibigkeit & Diabetes ↓
- Cortisol und subjektiver Stress ↓
- psychische Krankheiten (z.B. Depressionen, Schizophrenie, Angststörungen) ↓
- kognitive Funktionen ↑
- Umweltschutzverhalten ↑

(z.B., Alcock et al., 2020; Beyer et al., 2014, Dadvand et al., 2017, 2018; Dzhambov et al., 2014, Fong et al., 2018; James et al., 2015; Kondo et al., 2018; Okulicz-Kozaryn & Mazelis, 2018; Peen et al., 2010; Ward Thompson et al., 2012, 2016; Yeager et al., 2018)





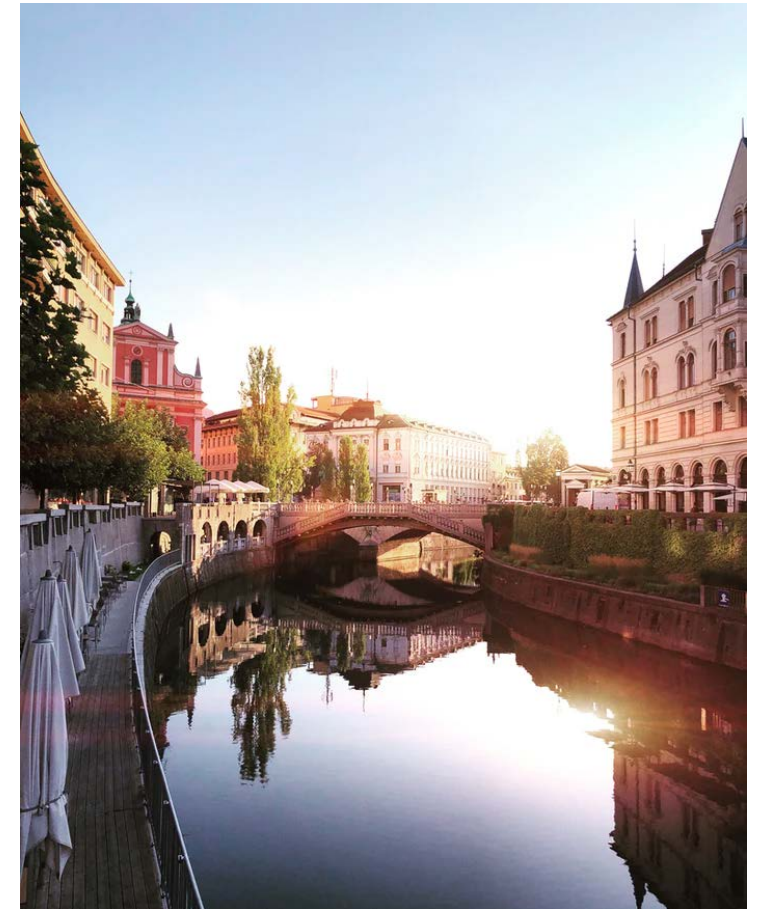
## Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

Städte sind erholsam und attraktiv, wenn:

- Parks und grüne Elemente
- Orte für soziale Begegnungen
- kulturelle Plätze (inkl. Museen)
- architektonische Variation

vorhanden sind

(z.B. Hidalgo et al., 2006; Lindal & Hartig, 2013;  
Semenza & March, 2009; Weber & Trojan, 2018)





# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

diskutierte Wirkungswege:

- Luftzusammensetzung
- physische Aktivitäten
- soziale Aktivitäten
- Erholung

(z.B. de Vries, 2010)





# Die Rolle der Umwelt für individuelles Wohlbefinden

diskutierte Wirkungswege:

- Luftzusammensetzung
- physische Aktivitäten
- soziale Aktivitäten
- Erholung

(z.B. de Vries, 2010)

diskutierter zentraler Faktor:

- Immunfunktion

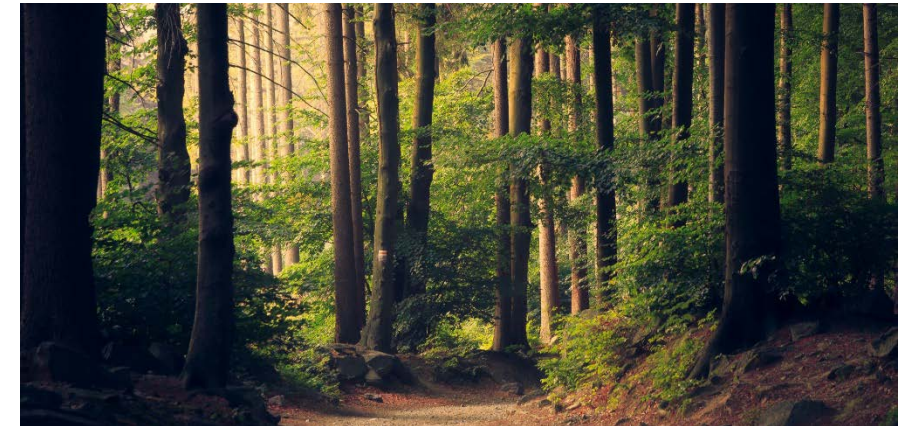
(Kuo, 2015)





# Die Rolle der Umwelt für gesellschaftliches Wohlbefinden

Naturerfahrungen und natürliche Umgebungen sind assoziiert mit:

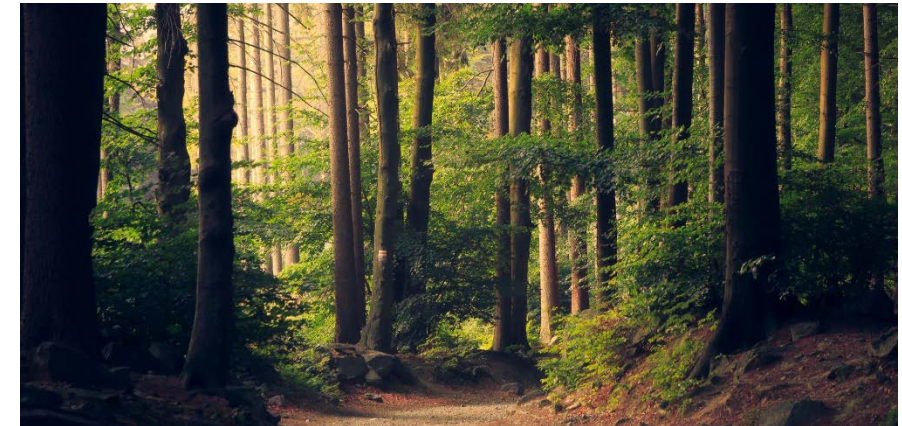




## Die Rolle der Umwelt für gesellschaftliches Wohlbefinden

Naturerfahrungen und natürliche Umgebungen sind assoziiert mit:

- individuelle Gesundheitsvorteile → Kosten für das Gesundheitssystem ↓
- Lernen, kognitive Leistungen und Schulnoten ↑
- pro-soziales Verhalten ↑
- Aggressionen und Kriminalität ↓
- Naturverbundenheit ↑ → Wohlbefinden und Umweltschutzverhalten ↑
- *awe* (Ehrfurcht) ↑ → soziale Dominanz ↓  
→ Umweltschutzverhalten ↑



(z.B. Becker et al., 2019; Engemann et al., 2019; Kuo & Sullivan, 2001; Kuo et al., 2019; Mackay & Schmitt, 2019; Mayer et al., 2009; Pritchard et al., 2019; Zelenski et al., 2015; Zhao et al., 2018)



# Verlust von Naturerfahrungen

... früher



... heute



... morgen?

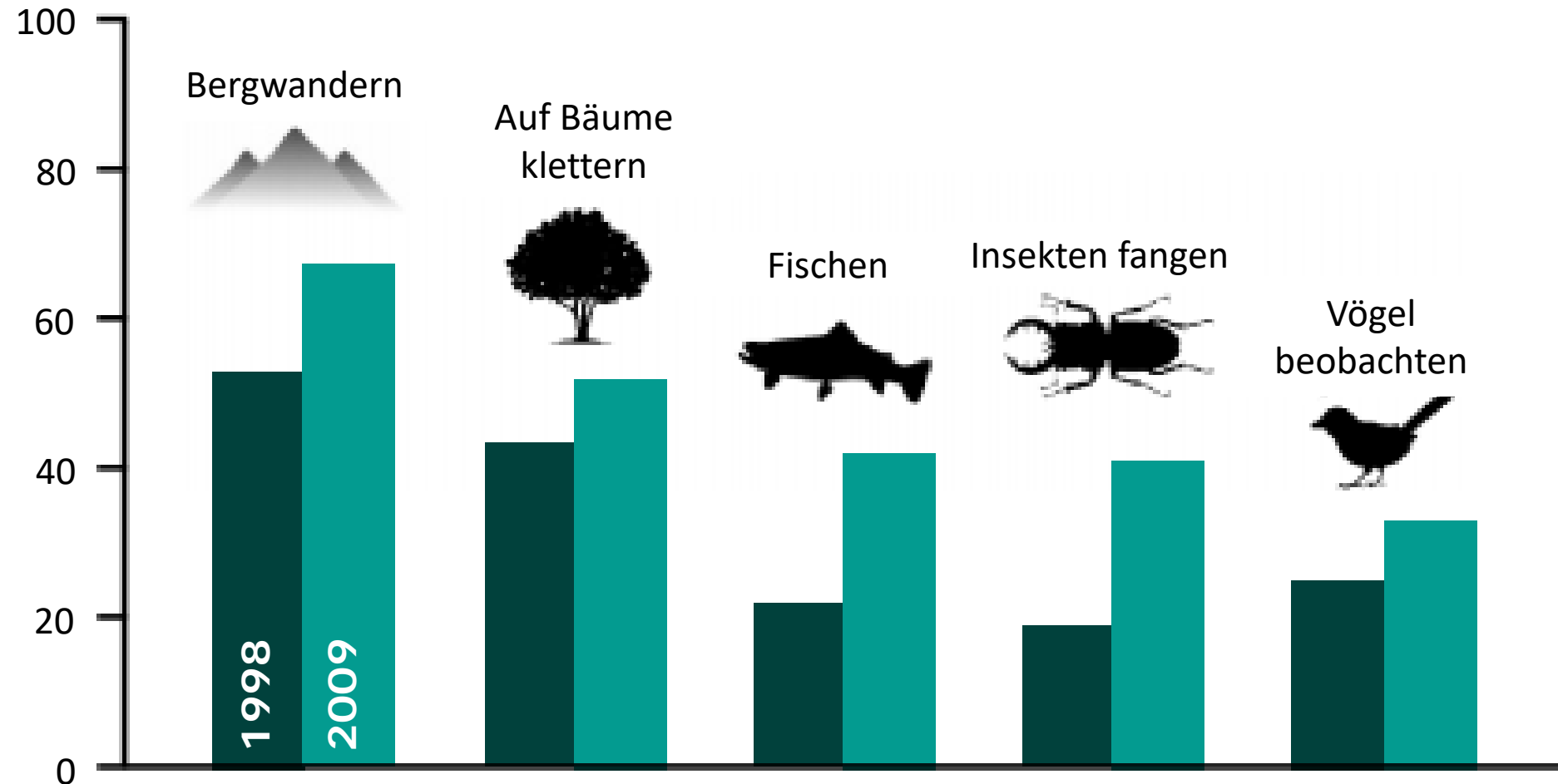






# Verlust von Naturerfahrungen

Prozent der Kinder, die nie ... erlebt haben





## Verlust von Naturerfahrungen

Was passiert, wenn wir immer weniger Naturerfahrungen machen (können)?

- Wohlbefinden und Gesundheit ↓
- Naturverbundenheit ↓
- Umweltschutzverhalten ↓

→ Negativspirale möglich

(z.B. Soga et al., 2016)





# Der Klimawandel und unser Wohlbefinden

Folgen von Klimawandel und Naturkatastrophen:

- physisch:
  - direkt: Tod oder Verletzungen
  - indirekt: erhöhte Infektionsgefahren, Hunger





# Der Klimawandel und unser Wohlbefinden

## Folgen von Klimawandel und Naturkatastrophen:

- physisch:
  - direkt: Tod oder Verletzungen
  - indirekt: erhöhte Infektionsgefahren, Hunger
- psychisch:
  - direkt: Traumata, Stress
  - indirekt: Ängste, Depressionen, Stress, Verlust von sozialen Bindungen, Konflikte und Aggressionen...

(z.B. Berry et al., 2010)





## Wahrnehmung unserer Umwelt

- **Zusammenfassung:**

- Naturerfahrungen und eine grüne Nachbarschaft sind mit psychischer und physischer Gesundheit, sowie positiven gesellschaftlichen Folgen, assoziiert
- Umweltverschmutzung, Klimawandel und Verlust von Naturerfahrungen können mit negativen individuellen und gesellschaftlichen Folgen einhergehen



## Bilder

Die in dieser Präsentation verwendeten Bilder stammen von [usplash.com](https://www.unsplash.com) und sind lizenzfrei verwendbar.



Foto: [Arseny Togulev](https://www.unsplash.com) auf [Unsplash](https://www.unsplash.com)