

Vogelgezwitscher ist gut gegen Stress



DEUTSCH-TO-GO.DE

Es ist bekannt, dass die Natur uns beim Abschalten und Entspannen helfen kann. Insbesondere die Geräusche aus der Natur haben einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.

Wenn man etwa Vögeln aufmerksam zuhört, baut man nachweislich Stress ab und mindert die schlechten Gefühle, die der Ärger im Alltag hervorruft. Das ist messbar: In wissenschaftlichen Studien konnte in der Hirnregion von Menschen eine Zunahme positiver Emotionen festgestellt werden. Der Effekt war so: Je mehr Stress man vorher empfand, desto größer war die entspannende Wirkung des Vogelgezwitschers.

Eine mögliche Erklärung ist, dass das Gezwitscher bestimmte Reize setzt, die keine Aufmerksamkeit erfordern. Gedanken können wandern, gleichzeitig organisiert das Gehirn Denkvorgänge neu.

Außerdem wird vermutet, dass Vogelgesang ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, weil wir das Geräusch von unserer Evolution her mit Zuhause verbinden.

Weiterhin fanden die Forschenden heraus, dass auch die kognitive Leistung sich verbessert, wenn wir Vogelgeräusche bewusst wahrnehmen. Wenn wir also in der Mittagspause den Vögeln zuhören, könnte das unsere Produktivität bei der Arbeit oder beim Lernen steigern.

(165 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst aus folgenden Quellen:
<https://www.geo.de/magazine/geo-magazin/16810-rtkl-hirnforschung-darum-wirken-naturgeraeusche-so-entspannend> - <https://twitter.com/quarkswdr/status/1446345591353745409> - Seitenaufrufe 01032022)