

## Presseinformation 29-23

# Kleine Auszeit vom Alltag: Vögel beobachten macht glücklich

## Naturerlebnisse fördern die psychische Gesundheit — LBV gibt Tipps, um die Kraft der Vogelbeobachtung zu entdecken

Hilpoltstein, 28.03.2023 – Höher, schneller, weiter: Viele Menschen finden in der Hektik des Alltags kaum noch Zeit, Körper und Geist eine Pause zu gönnen. Dabei ist eine regelmäßige Erholung von all den anspruchsvollen Pflichten notwendig und entscheidend für ein gesundes Leben. Um regelmäßig zu entspannen, muss es nicht gleich ein Urlaub am Meer oder eine ausgedehnte Wanderung sein. Direkt vor der Haustür, im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Park ums Eck können Vögel dabei helfen, eine Auszeit vom Getöse der modernen Welt zu finden. „Die Vogelbeobachtung holt uns ins Hier und Jetzt, lässt uns Probleme und Sorgen für ein paar Augenblicke vergessen. Dieses Naturerlebnis hat eine positive, wissenschaftlich bewiesene Wirkung auf die körperliche und psychische Gesundheit“, erklärt Dr. Angelika Nelson, LBV-Biologin und Autorin des Buchs „Die Kraft der Vogelbeobachtung“. Um die Vogelbeobachtung als Quelle der Kraft zu nutzen, braucht es keine Vorkenntnisse. Der bayerische Naturschutzverband LBV (Landesbund für Vogel- und Naturschutz) gibt einfache Tipps, in die Natur einzutauchen und auszuspannen.

Für viele Menschen spielt sich ein Großteil des Alltags im städtischen Bereich ab. Ständig umgeben von Reizen, die die Aufmerksamkeit fordern. Das Risiko für stressabhängige, psychische Erkrankungen steigt dadurch enorm. Auch, weil das Erleben der Natur als Ausgleich oft ausbleibt. Die Vogelbeobachtung ist eine einfache Möglichkeit, um genau diesen Ausgleich zu finden. Denn: Vögel gibt es beinahe überall. Auch wenn Stadtvögel, wie Straßentauben und Spatzen, auf den ersten Blick möglicherweise unscheinbar wirken, können sie dabei helfen, von kreisenden Gedanken und Sorgen Abstand zu gewinnen. „Gedankenverloren kann man den Bewegungen der Vögel folgen, ohne in tiefere Sinnsuche einzutauchen“, erklärt die LBV-Ornithologin und Autorin Angelika Nelson.

Um die Eindrücke bei der Vogelbeobachtung voll auf sich wirken zu lassen und wirklich Ruhe zu finden, bleibt das Handy am besten aus. „Bemühen Sie sich zunächst langsam zu gehen, um ihre unmittelbare Umwelt besser wahrzunehmen und sich auf das Hier und Jetzt einzustimmen“, empfiehlt Nelson. Ziel ist es zunächst Vögel zu finden, nicht sie

zu bestimmen. Das gelingt besonders gut in der Nähe von Bäumen oder Sträuchern. Ein Naturtagebuch kann helfen, die Gedanken, Gefühle, aber auch Fragen und Erkenntnisse bei der Vogelbeobachtung festzuhalten. Wer möchte, kann nach Lust und Laune malen, schreiben, dichten, fotografieren oder gesammelte Fundstücke einkleben. „Beim Tagebuch schreiben werden beide Gehirnhälften aktiviert: die analytische linke und die kreative rechte. Diese beidseitige Beanspruchung der Gehirnhälften steigert wiederum die Konzentration und Wahrnehmung und lenkt von negativen Denkmustern ab“, so die Buchautorin.

Auch das genaue Hinhören spielt eine Rolle: Besonders das Morgenkonzert der Singvögel jetzt im Frühling ist für unsere Ohren wohlklingend melodisch. „Genauso wie unser Lieblingslied können Vogelstimmen Erinnerungen wecken. Wir werden zurückversetzt in entspannende Naturlandschaften und besinnen uns auf positive Erfahrungen in der Natur. Auf diese Weise lenken uns Vogelgesänge von unserer Alltagssituation ab und schenken uns eine Auszeit“, erklärt die LBV-Biologin Angelika Nelson.

Studienergebnisse, dass die Vogelbeobachtung eine positive Wirkung auf das menschliche Wohlbefinden und die Gesundheit hat, haben in den letzten Jahren zugenommen. So leiden Menschen, die in Gegenden mit vielen Vögeln, Sträuchern und Bäumen leben, zum Beispiel seltener an Depressionen, Angstzuständen und Stress. Die wissenschaftliche Begleitung des LBV-Seniorenprojektes „Alle Vögel sind schon da“ in vollstationären Pflegeeinrichtungen konnte zeigen, dass durch die Vogelbeobachtung besonders die kognitiven Ressourcen, die Mobilität und das soziale Wohlbefinden der Seniorinnen und Senioren gefördert werden.

### **Buchtip: Die Kraft der Vogelbeobachtung**

Mehr Wissenswertes zum positiven Effekt der Vogelbeobachtung auf unser Wohlbefinden mit Anleitungen und Übungen, wie jede\*r dies erleben kann, hat Dr. Angelika Nelson gemeinsam mit der US-amerikanischen Vogelexpertin Holly Merker im Buch „Die Kraft der Vogelbeobachtung“ zusammengefasst, das ab sofort erhältlich ist. ISBN: 978-3-99025-467-7.

### **Über den LBV**

*1909 gegründet ist der LBV - Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e. V. - der älteste Naturschutzverband in Bayern und zählt aktuell über 115.000 Unterstützerinnen und Unterstützer. Der LBV setzt sich durch fachlich fundierte Natur- und Artenschutzprojekte sowie Umweltbildungsmaßnahmen für den Erhalt einer vielfältigen Natur und Vogelwelt im Freistaat ein. Mehr Infos: [www.lbv.de/ueber-uns](http://www.lbv.de/ueber-uns)*

---

### **LBV-Pressestelle:**

**Markus Erlwein | Stefanie Bernhardt | Franziska Back, E-Mail: [presse@lbv.de](mailto:presse@lbv.de), Tel.: 09174/4775-7180 | -7184 | -7187. Mobil: 0172/6873773.**

Kostenfreie Bilder zu dieser Pressemitteilung finden Sie unter [www.lbv.de/presse](http://www.lbv.de/presse). Bitte beachten Sie den dortigen Hinweis zur Verwendung.

Möchten Sie keine Pressemitteilungen von uns mehr erhalten, schreiben Sie bitte eine kurze E-Mail an [presse@lbv.de](mailto:presse@lbv.de).