

Der Einfluss der Naturwahrnehmung auf Emotionen bei Läuferinnen und Läufern

The Influence of Listening to Nature Sounds on the Emotions of Female and Male Runners

Klemens Weigl

Themenschwerpunkt Emotionsregulation

Zusammenfassung

Laufen in der Natur wird von vielen LäuferInnen als ein tolles Erlebnis beschrieben. Zudem kann sich Naturerleben positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Bis dato ist jedoch unzureichend untersucht, ob sich LäuferInnen, die beim Laufen in der Natur bewusst Naturgeräusche wahrnehmen, von denen, die sie nicht bewusst wahrnehmen, in ihren selbstberichteten Emotionen unterscheiden. In der aktuellen Studie wurden nach einer Laufeinheit 78 LäuferInnen (38 weiblich, 40 männlich) mittels des Sports Emotion Questionnaire mit den Faktoren Angst, Niedergeschlagenheit, Aufregung, Ärger und Glück und der Positive and Negative Affect Schedule mit den Faktoren Positiver und Negativer Affekt befragt. Es zeigte sich geschlechtsunabhängig, dass LäuferInnen mit bewusster Naturwahrnehmung positivere Emotionen bei den Faktoren Glück und Positiver Affekt berichteten und weniger negative Emotionen beim Faktor Negativer Affekt angaben, als jene ohne bewusste Naturwahrnehmung. Deshalb könnte bewusstes Wahrnehmen von Naturgeräuschen beim Laufen in der Natur positivere Emotionen auslösen.

Abstract

Running in nature is described as an uplifting experience by many runners. Experiencing nature may also positively affect mental well-being. As yet, scant research has investigated whether runners in nature who consciously listen to nature sounds differ in self-reported emotions from those who do not consciously listen to nature sounds. In the present study, 78 runners (38 female, 40 male) completed the Sports Emotion Questionnaire with the factors Anxiety, Dejection, Excitement, Anger and Happiness and the Po-

sitive and Negative Affect Schedule with the factors Positive Affect and Negative Affect. Regardless of gender, it was found that runners who consciously listen to nature sounds report more positive emotions on the factors Happiness and Positive Affect and less negative emotions on the factor Negative Affect than runners who do not consciously listen to nature sounds. Hence, consciously listening to nature sounds when running in nature may evoke more positive emotions.

1. Laufen, Emotionen, Stimmungen und Emotionsregulation

Laufen ist, wie unzählige Sportarten, mit vielen Emotionen verbunden. Das Laufen in der Natur wird von LäuferInnen häufig besonders positiv wahrgenommen und unter anderem als wunderschön, entspannend, wohlthuend, toll, cool, großartig, einmalig, einzigartig, genial, beglückend usw. beschrieben. Viele LäuferInnen berichten beim Laufen in der Natur zudem von einem besonderen Freiheitsgefühl, dass sie dabei vom Alltag besonders gut abschalten und neue Kraft tanken können. Neben positiven physiologischen Auswirkungen, wie beispielsweise Abbau von Stresshormonen, Anregung des Stoffwechsels, Fettverbrennung, Durchblutungsförderung, Steigerung der Atemfrequenz und Sauerstoffversorgung usw., berichten viele LäuferInnen (vor allem beim entspannten, lockeren Laufen) kreative Ideen zu bekommen, was durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr im Gehirn mitbegünstigt sein kann.

Zur Emotionsregulation konnte belegt werden, dass 30 Minuten Laufen im Vergleich zu Dehnungsübungen die Regulation von vorher negativ induzierten Emotionen beschleunigen kann (Bernstein & McNally, 2017). Zudem wurde berichtet, dass LäuferInnen mit einer höheren emotionalen Intelligenz mit Müdigkeit beim