

Waldgeräusche erhellen das Gemüt – besonders dann, wenn sie vertraut sind

*Bericht: Deutsches Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv)
Halle-Jena-Leipzig*

Das Hören von einminütigen Tonaufnahmen aus Wäldern wirkt sich positiv auf das kurzfristige Wohlbefinden von Menschen aus, insbesondere wenn die Aufnahmen aus heimischen Wäldern stammen. Dies ist das Ergebnis einer Studie unter der Leitung des Deutschen Zentrums für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv). Die in Deutschland lebenden Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer empfanden die Naturgeräusche als beeindruckender und erholsamer, wenn diese aus heimischen Wäldern stammten statt aus den Tropen. Dagegen zeigte die zu hörende Zahl von Tierarten nur geringe Wirkung. Die Studie wurde im Journal of Environmental Psychology veröffentlicht.

Wir fühlen uns oft besser, wenn wir im Wald spazieren gehen oder Zeit im Freien verbringen. Es ist jedoch nicht klar, ob und wie die Vielfalt von Arten zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Bislang sind die Forschungsergebnisse uneindeutig, insbesondere in Bezug auf das Hören von Biodiversität. Fühlen sich Menschen in Wäldern mit mehr Vogel- und Insektengeräuschen wohler? Spielt es eine Rolle, ob diese Klänge aus vertrauten, heimischen Wäldern stammen oder aus fernen Gegenden?

„Geräusche spielen eine große Rolle, wie wir Natur und Biodiversität erleben – zum Beispiel Vogelgesang, wenn man im Wald spazieren geht“, sagt Co-Erstautor Kevin Rozario, Doktorand bei iDiv, UFZ und der Universität Jena. „Wir wissen jedoch noch nicht wirklich, wie sich die Vielfalt und Komplexität von Geräuschen auf das menschliche Gemüt auswirken oder warum manche Klänge vielleicht stärker wirken als andere.“

Um diese Fragen zu klären, führten die Forscherinnen und Forscher ein Experiment mit 195 Studierenden in Deutschland durch. Die teilnehmenden Personen hörten einminütige Audioaufnahmen von Wäldern, die sich in zweierlei Hinsicht unterschieden:

- ob wenige oder viele Tierarten zu hören waren und
- ob die Aufnahmen aus heimischen oder tropischen Wäldern stammten

Jede Person hörte sich zwei Tonaufnahmen an und beantwortete davor und danach Fragen dazu, wie sie sich fühlte, wie gestresst sie war und wie gut sie sich konzentrieren konnte. Außerdem bewertete sie, wie angenehm und vertraut ihr die Geräusche erschienen, und schätzten, wie viele verschiedene Tiere sie hören konnten. So konnten die Forscherinnen und Forscher beurteilen, wie vertraut sich das Geräusch anfühlte, und die Wirkung der objektiv zu hö-

renden Artenzahl mit dem vergleichen, was die Personen subjektiv zu hören glaubten, also der empfundenen Artenvielfalt.

Insgesamt führte das bloße Anhören von einminütigen Waldgeräuschen über Kopfhörer zu größerem Wohlbefinden: Die Versuchsteilnehmerinnen und -teilnehmer berichteten von positiveren Emotionen, besserer Konzentration und weniger Stress. Die positivste Wirkung erzielten jedoch vertraute Geräusche: Tonaufnahmen aus heimischen Wäldern wurden als angenehmer und erholsamer empfunden und lösten zudem ein stärkeres Gefühl „staunender Ehrfurcht“ aus als Geräusche aus tropischen Wäldern.

Eine größere Vielfalt an zu hörenden Tierarten half nur in einigen Fällen – zum Beispiel verstärkte sie das Gefühl von „staunender Ehrfurcht“, wenn die Menschen Aufnahmen aus heimischen Wäldern hörten. Wichtiger war, was die teilnehmenden Personen subjektiv wahrnahmen: Wenn sie glaubten, viele Tierarten zu hören, fühlten sie sich insgesamt besser. Im Gegensatz dazu konnten Geräusche, die komplex wirkten, aber nicht eindeutig mit Tieren in Verbindung gebracht wurden, positive Gefühle sogar verringern.

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass es nicht nur auf die Artenzahl ankommt“, sagt Letztautorin Prof. Aletta Bonn, Forschungsgruppenleiterin beim UFZ, iDiv und der Universität Jena. „Klänge, die Menschen an vertraute Wälder erinnern, wie zum Beispiel die Vögel in der Nähe ihres Zuhauses, scheinen eine viel stärkere Wirkung zu haben. Unsere Studie liefert faszinierende Einblicke in die komplexen Zusammenhänge zwischen Biodiversität und psychischem Wohlbefinden.“

Originalpublikation:

Romero, A.G.C., Rozario, K., Marselle, M., Oh, R.R.Y., Müller, S., Arránz Becker, O., Schröger, E., Meemken, M.-T., Scherer-Lorenzen, M., Bonn, A. (2026). When nature sounds like home: Mental wellbeing effects of acoustic diversity differ for local and non-local forest soundscapes. *Journal of Environmental Psychology*, Volume 111. DOI: 10.1016/j.jenvp.2026.103007 (open access)

9.4.2026

Dr. Volker Hahn

Abteilung Impact

Deutsches Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv) Halle-Jena-Leipzig

www.idw-online.de

www.idiv.de