

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Ich riech ihn mir her

Ist der Partner selbst nicht da, kann sein Geruch in einem getragenen T-Shirt oder dem Kopfkissen ein wirksames Mittel gegen Stress sein

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 14. MÄR 2018

„Viele Menschen tragen das Shirt ihres Partners oder schlafen auf seiner Seite des Bettes, wenn er auf Reisen ist, aber sie haben oft keine Ahnung, warum sie so etwas tun“, sagt Marlise Hofer. Die Antwort glaubt die Psychologin von der *University of British Columbia* jetzt in einem Experiment gefunden zu haben: „Unsere Befunde deuten darauf hin, dass allein der Geruch des Partners, auch ohne dass er physisch anwesend ist, ein wirkungsvolles Mittel gegen Stress sein kann.“ Für ihre Studie rekrutierten Hofer und ihre Mitforscher 96 Paare. Die Männer hatten die Aufgabe, ein frischgewaschenes T-Shirt 24 Stunden lang zu tragen. Dabei durften sie weder ein Deo noch andere duftende Essenzen verwenden und auch nicht rauchen, und sie sollten „bestimmte Nahrungsmittel“ – man denke an Knoblauch – meiden, die sich in gewissen körperlichen Ausdünstungen bemerkbar zu machen pflegen. Der Job der Frauen bestand dann im Schnüffeln: Dazu wurde ihnen per Zufall entweder das Shirt ihres Gefährten oder das eines Fremden oder ein ungetragenes Exemplar dargereicht. Das Resultat: Frauen, die den Geruch ihres Liebsten in der Nase hatten, fühlten sich weniger gestresst – selbst nachdem die Forscher sie mit Kopfrechenaufgaben und einem fingierten

Einstellungsinterview unter Druck gesetzt hatten. Sogar das Stresshormon Kortisol war in ihren Speichelproben etwas dezimiert. Bei Frauen, die den Körpergeruch eines Fremden geschnüffelt hatten, stieg hingegen das Stressniveau. Die Männer hatte Hofer übrigens aus einem ganz pragmatischen Grund nicht ihrerseits an der Damenwäsche schnüffeln lassen: Sie haben einen schlechteren Geruchssinn als Frauen.

DOI: 10.1037/pspa0000110
