

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

„Wer auf Stil achtet, verändert sein Leben“

Viele Menschen unterschätzen, dass Ästhetik im Alltag eine Bedeutung hat, meint der Wissenschaftler Frank Berzbach. Struktur und Schönheit geben Halt und innere Sicherheit

VON URSULA NUBER

 01. APR 2017

Herr Berzbach, in Ihrem neuen Buch *Formbewusstsein* plädieren Sie dafür, dass wir jedem Bereich unseres Alltags mehr Struktur und Ordnung geben sollten, um besser zu leben. Das klingt abstrakt.

Das scheint nur so. Mir geht es um ganz konkrete kleine Veränderungen. Viele tägliche Gewohnheiten sind so automatisiert, die Dinge, die uns umgeben, so vertraut, dass wir uns kaum mehr Gedanken machen, ob sie stimmig sind oder eine gute Form für uns haben. Doch damit unterschätzen wir ihre Bedeutung für unser gesamtes Wohlbefinden. Den Rahmen unseres Alltags bilden ja ganz grundlegende Bereiche wie Ernährung, Kleidung, Beziehung oder Medien. Diese können wir unter die Lupe nehmen und dann bewusst schöpferisch eingreifen, stilgebend agieren, mehr Ordnung und Struktur schaffen. Davon werden wir profitieren.

Warum sind es gerade Form und Struktur, die uns guttun? Helfen da nicht eher Freiheit, Kreativität und Individualität?

Immer noch denken viele zunächst an Förmlichkeit und Zwang, wenn sie das Wort „Form“ hören. Es entsteht schnell das Gefühl, davon habe man nun wirklich genug gehabt. Natürlich gab es Zeiten, in denen zwanghafte Formen unsere Realität prägten und wir mehr Freiheit und Kreativität brauchten. Aber die Zwänge sind jetzt fast alle weg. Das Pendel ist quasi in die andere Richtung ausgeschlagen. Wir individualisieren heute alles. Jeder kann selbst entscheiden, wie er seinen Lebensbereich gestalten will. Dadurch kommt es oft zu Beliebigkeit und einer Laissez-faire-Haltung. Es gibt keine festgelegten Rhythmen und Zeiten fürs Essen mehr, keine festen Umgangsformen im Kontakt mit anderen, der Medienkonsum ist oft ufer- und regellos.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
