

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Natürlich schön

Wer sich in der Natur aufhält, ist zufriedener mit seinem Aussehen.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF



11. APR 2018

Wieder mal unzufrieden mit Ihrem Körper? Dann stimmt Sie vielleicht ein kleiner Spaziergang durchs Grüne milder gegenüber Ihrem Erscheinungsbild. Sicher wird Ihnen die Bewegung guttun – doch schon allein der Anblick der Natur könnte im Kopf etwas zurechtrücken.

Britische Forscher haben jetzt in einer Serie von Experimenten gezeigt, dass bereits das Betrachten von Naturfotos (nicht jedoch von Stadtbildern) das Körperbild der studentischen Versuchsteilnehmer aufhellte. Dies bestätigte sich in zwei weiteren Versuchen, in denen die Teilnehmer nun echte Spaziergänge durch Londoner Parks oder Wohnviertel unternahmen. Einer natürlichen Umgebung ausgesetzt zu sein, bewirkte, dass die Probanden ihren Körper positiver beurteilten, ihm mehr Respekt entgegenbrachten und rigide Vorstellungen von einer Idealfigur links liegen ließen.

Die Aufmerksamkeit geht weg vom eigenen Körper

Hauptautorin Viren Swami, Sozialpsychologin an der *Anglia Ruskin University*, führt diesen Effekt darauf zurück, dass eine natürliche Umgebung Menschen „physisch und mental von Situationen distanziert, in denen sie auf das äußere Erscheinungsbild fokussiert sind“. Eine natürliche Umwelt ziehe auf sanfte Weise unsere Aufmerksamkeit auf sich, so dass die Gedanken nicht mehr so sehr darum kreisen, wie wir gerade aussehen und bei anderen überkommen. Es könnte auch sein, so Swami, dass wir in einer natürlichen Umgebung unseren Körper als Teil eines größeren Ganzen sehen und dann „eher auf seine Funktionalität als auf seine Ästhetik“ achten.

Um den schönen Körperversöhnungseffekt nicht gleich wieder zunichte zu machen, sollten Sie nun aber eines auf keinen Fall tun: sich unter einem 3D-Scanner betrachten. 101 Männer und Frauen, die in einer Studie an der *Florida State University* das dreidimensionale Abbild ihres Körpers von allen Winkeln begutachtet hatten, waren danach gar nicht so glücklich: Stimmung und Körperzufriedenheit sackten ab, und zwischen dem aktuellen und dem ideellen Selbstbild klaffte eine noch größere Lücke als sowieso schon. Böses Gerät!

DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.12.006 DOI: 10.1177/0887302X17749924

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

