

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Wehe, wenn es dunkel wird

Psychologie nach Zahlen: 6 psychologische Erkenntnisse, die es ratsam erscheinen lassen, sich vor der Finsternis in Acht zu nehmen

VON ANNA GIELAS

 14. NOV 2018

Vor rund 200 Jahren ließen Stadtväter von London und Paris die ersten Straßenlaternen aufstellen. Bald stellten sie fest, dass gewaltsame Streitereien, Übergriffe und Diebstähle deutlich zurückgingen. Tatsächlich weiß man inzwischen: Lichtverhältnisse beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Psychologische Studien aus Amerika, Asien und Europa zeigen: Je dämmeriger die Beleuchtung, desto weniger genau nehmen wir es mit der Moral und der Vernunft.

1 Dunkle Machenschaften

Im Dunkeln lässt sich leichter schummeln. Das müssen sich auch die kanadischen Probanden in einer Studie unter der Federführung von Chen-Bo Zhong von der *University of Toronto* gedacht haben – jedenfalls

verhielten sie sich entsprechend: In einem schwach beleuchteten Raum unterschlugen sie kleine Summen Geld, während sie in einem hellen Raum seltener betrogen. Die Erklärung der Forscher? In gedimmtem Licht oder gar in Dunkelheit lässt sich die eigene Identität besser verbergen, zumindest empfindet man das so. Auf diese Weise wächst das Gefühl der Anonymität – und verleitet zu unmoralischem Verhalten.

2 Männer im Zwielficht

Die Geschlechter reagieren unterschiedlich auf Hell und Dunkel. „Männer verhielten sich auf einer schwach beleuchteten Straße weniger sozial als auf einer mit hellen Laternen.“ Zu diesem Fazit kommt ein chinesisches Forschungsteam um Guofang Liu. Die Wissenschaftler arrangierten eine Feldstudie. Auf wenig und hell beleuchteten Straßen luden sie männliche und weibliche Passanten zu einem simplen Zahlenspiel ein. Für jedes gefundene Zahlenpaar gab es für die Teilnehmer Geld. Dabei kam es auf ihre Ehrlichkeit und Moral an: Die Probanden nannten die Anzahl der Zahlenpaare, die sie angeblich entdeckt hatten, und bekamen das Geld, ohne dass die Forscher die Angaben kontrollierten. Dabei schummelten die Herren deutlich häufiger als die Damen. Außerdem verhielten sich die Männer bei abgedunkeltem Licht misstrauischer gegenüber ihren Mitmenschen. Frauen dagegen waren nicht mehr oder weniger vertrauensselig als sonst. Die Forscher glauben, dass dabei generelle Geschlechterunterschiede zum Vorschein kamen: hier die größere Verträglichkeit der Frauen, dort die Tendenz zum aggressiven Verhalten der Männer. Wobei, wie die Wissenschaftler betonen, die Männer sich nicht wirklich aggressiv verhielten, sondern bloß weniger prosozial als die Frauen.

3 Verschattete Gläser

Getönte Brillengläser lassen Menschen stärker an die eigenen als an die Interessen aller denken, so eine Studie aus den Vereinigten Staaten. Obgleich die Sonnenbrille die Identität des Einzelnen hier im Grunde kaum verbergen konnte, ließen ihre Träger sich zu unfairem Verhalten verleiten: Sie hatten dann weniger Skrupel, eine kleine Geldsumme zwischen sich und ihrem Partner zu ihrem eigenen Vorteil statt fifty-fifty aufzuteilen. Auch das egoistische Verhalten dieser Probanden hing mit dem Eindruck zusammen, unerkannt bleiben zu können: „Die Sonnenbrille vermittelte unseren Probanden das Gefühl der sogenannten illusorischen Anonymität“, berichtet die Harvard-Psychologin Francesca Gino.

4 Schwarzer Humor

In der Dunkelheit legen Menschen kulturelle und soziale Tabus ab. Das gilt auch für den Humor. Im Schummerlicht fanden Personen ausgerechnet jene Werbemotive unterhaltsam, die sich unter anderem über Drogenmissbrauch und Suizid lustig machten. Im gut beleuchteten Raum blieben die Lacher hingegen aus. Allerdings lachten die Versuchsteilnehmer auch im Dunkeln eher verschämt und nur für sich: „Die Probanden stuften die Werbung bei beiden Lichtverhältnissen als anstößig ein und wollten sie nicht mit ihren Bekannten und Freunden teilen“, berichtet das Team um den kanadischen Wirtschaftswissenschaftler Seung Hwan Lee.

5 Tarnkappe gegen Keime

„Mir wird schon nichts passieren!“ Je schwächer eine Umgebung beleuchtet ist, desto stärker unterschätzen Menschen das Risiko, sich mit Krankheiten anzustecken. Das dokumentierten amerikanische Forscher an der *Northwestern University* in gleich fünf Studien, sowohl im Labor als auch in alltäglichen Situationen. „Schwach beleuchtetes Ambiente bewirkt größere soziale Distanz: Der Einzelne fühlt sich seinen Mitmenschen fern“, schreiben die Autoren Ping Dong und Chen-Bo Zhong. Offenbar geht

diese gefühlte Distanz mit einem Gefühl von Unverwundbarkeit einher. Der Eindruck der sozialen Ferne und der Immunität gegenüber den Bazillen hält selbst dann an, wenn andere Menschen in unmittelbarer Nähe sind.

6 Ungedimmter Appetit

Weniger Licht – mehr auf den Tellern? In einer Studie unterschätzten Restaurantgäste mit schwindendem Hell die Größe ihrer Portionen. Nicht nur das. Selbst ihr Sättigungsgefühl ließ sich mithilfe des Dimmers überlisten: Im Vergleich zum hellen Raum aßen die Gäste in schwach beleuchteter Umgebung deutlich über ihren Hunger hinaus. Das ist gut für den Umsatz: Darf es noch ein Nachtisch sein? Nimmersatt zeigten sich auch die Menschen in einer anderen schummrigen Umgebung, wie amerikanische Forscher beobachteten: Im Kino naschten die Zuschauer auffällig viel.

Gedimmtes Licht verleitet offenbar grundsätzlich zu ungesünderen Ernährungsentscheidungen. Forscher um Dipayan Biswas unternahmen eine Reihe einschlägiger Experimente, sowohl im Labor als auch in Filialen einer amerikanischen Restaurantkette. „Unsere Probanden neigten dazu, bei schwacher Raumbelichtung seltener gesunde Gerichte zu bestellen“, summieren die Forscher. Außerdem hatten diese Speisen durchschnittlich 39 Prozent mehr Kalorien als die Bestellungen bei besserem Licht. Wie das kommt? Die Wissenschaftler vermuten, dass schwächeres Licht uns weniger wachsam und aufmerksam handeln lässt. Biswas und seine Kollegen schlagen vor, sich diesen Effekt für bewusstere und gesündere Ernährungsentscheidungen im Alltag zunutze zu machen und den Spieß einfach umzudrehen: Wir sollten unsere Nahrung bei Lichte betrachten – und zum Beispiel für eine gute Beleuchtung in der Küche sorgen.

Literatur

Ping Dong, Chen-Bo Zhong: Visual Darkness Reduces Perceived Risk of Contagious-Disease Transmission from Interpersonal Interaction. *Psychological Science*, 29(7), 2018, 1049–1061, DOI: 10.1177/0956797617749637

Guofang Liu, Xiaoxiao Niu Lin Lin: Gender moderates the effect of darkness on ethical behaviors: An explanation of disinhibition. *Personality and Individual Differences* 130, 2018, 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.036>

Dipayan Biswas, Courtney Szocs, Roger Chacko, and Brian Wansink (2017) Shining Light on Atmospherics: How Ambient Light Influences Food Choices. *Journal of Marketing Research*, 54(1), 2017, 111–123. <https://doi.org/10.1509/jmr.14.0115>

Rubén Rebollar u.a. The influence of illuminance level on perception and willingness to buy during the tasting of sweetened natural yoghurt. *Food Quality and Preference*, 62, 2017, 270–274, <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.05.007>

Seung Hwan (Mark) Lee u.a.: "I'll laugh, but I won't share: The role of darkness on evaluation and sharing of humorous online taboo ads". *Journal of Research in Interactive Marketing*, 11(1), 2017, 75–90, <https://doi.org/10.1108/JRIM-05-2016-0037>

Chen-Bo Zhong, Vanessa K. Bohns, Francesca Gino: Good Lamps Are the Best Police: Darkness Increases Dishonesty and Self-Interested Behavior. *Psychological Science*, 21(3), 2010, 311–314, DOI: 10.1177/0956797609360754

Benjamin Scheibehenne, P.M. Todd, B. Wansink: Dining in the dark. The importance of visual cues for food consumption and satiety. *Appetite*, 55(3), 2010, 710–713. DOI:10.1016/j.appet.2010.08.002

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

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 Egomanen. ► 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.