


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Als Avatar bin ich gar nicht so übel

Durch VR bekommen wir einen objektiveren Blick auf unseren Körper.

VON ANNA GIELAS

 05. JUN 2020

Überschätzen wir unsere Attraktivität, weil wir uns ja nicht von außen beobachten können? Das Gegenteil ist der Fall, wie Forscher an der Universität von Barcelona jetzt nachgewiesen haben. Das Team um Solène Neyret untersuchte per virtueller Realität, wie man den eigenen Körper bewertet, wenn man ihn aus der Sicht eines Fremden betrachtet.

Die Wissenschaftler erstellten drei virtuelle Körper (Avatare) für jeden ihrer 23 Probanden. Der erste Avatar basierte auf den Angaben, die die elf Männer und zwölf Frauen gemacht hatten, als die Forscher sie nach ihren Körpermaßen fragten. Der zweite Avatar beruhte auf den Idealvorstellungen jedes Teilnehmers und der dritte auf den tatsächlichen Körpermaßen. Als die Computermodelle fertig waren, tauchten die Teilnehmer mithilfe einer VR-Brille in die virtuelle Welt ein, um die drei

Avatare eingehend zu betrachten. Dabei sollten sie ihre Attraktivität bewerten – ohne zu wissen, welcher Avatar ihren Angaben, ihrer Fantasie oder aber ihren tatsächlichen Körpermaßen entsprang.

„Aus dieser Perspektive beurteilten gerade Teilnehmerinnen ihre tatsächliche Figur deutlich positiver“, so die Forscher. Außerdem stellten sie fest, dass ihre Freiwilligen ihre eigenen Körperformen generell fehlerhaft und oft zu ihren Ungunsten einschätzten. Die Autoren schlagen den Einsatz von virtueller Realität vor, um Personen etwa in einer Therapie dabei zu helfen, ihre voreingenommene Haltung gegenüber ihrem Körper wahrzunehmen und zu überwinden: „Indem wir uns von außen betrachten, können wir eine objektivere und gesündere Wahrnehmung unseres Körpers erlernen.“

DOI: [10.3389/frobt.2020.00031](https://doi.org/10.3389/frobt.2020.00031)

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 Egomane ► 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.