


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Ein Aquarium im Wohnzimmer

Das klingt nach wohltuender Ruhe. Aber darin liegt nicht das Potenzial der heimischen Wasserwelten. Welche Geheimnisse legen sie offen?

VON JÖRG SCHELLER

 09. OKT 2020

Aquarien haben ein kontemplatives und meditatives Image. Verführerisch im Halbdunkel des Wohnzimmers glimmende Glasbehälter, in denen sich Wasserpflanzen sachte in der Strömung wiegen und Fische stoisch ihre Bahnen ziehen, dazu das beruhigende Brummen der Filteranlage – wer würde nicht gerne eine solche Oase der Ruhe in seinem Zuhause haben? Auch die psychologische Forschung hat den Zusammenhang zwischen Aquarien und Stressreduktion entdeckt. So kamen die Autoren einer 2016 im Journal *Environment and Behavior* publizierten Studie zu dem Ergebnis, dass ein Besuch im National Marine Aquarium im englischen Plymouth helfen könne, „psychophysiologischen Stress“ zu reduzieren.

Die Forschung zu immersiven Erlebnissen in einem öffentlichen Großaquarium könne auch künftige Forschung zum Einfluss kleinerer Aquarien – etwa in Büros – auf unser *well-being* inspirieren. Dazu heißt es optimistisch: „Unsere Ergebnisse legen nahe, dass eine Person nicht lange vor einem Ausstellungsobjekt verbringen muss (nur fünf Minuten), um signifikanten Nutzen daraus zu ziehen.“ Wenig überraschend wurde

die Doktorarbeit, im Rahmen derer die Studie entstanden war, von der Stiftung *National Aquarium Limited* des National Marine Aquarium finanziert.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

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.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Das Verhaltensimmunsystem

Menschen, die wir kennen oder mögen, unterstellen wir ein geringeres Infektionsrisiko als Fremden und unsympathischen Personen.

2 BEZIEHUNG

Die Angst, dass das Geheimnis auffliegt

Eine neue Studie hat untersucht, wie sich ein Geheimnis in der Partnerschaft auf die Zufriedenheit des Schweigenden auswirkt.

3 BERUF

Sagen Sie mal, Frau Lins: Wie gelingt es, in einer Therapie gut über Sex zu sprechen?

In Psychotherapien wird häufig über sehr schwere Themen gesprochen. Warum nicht häufiger über Sex?