

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




LEBEN

Wenn wir Schönes nicht sehen

Wenn wir uns im Tunnel des Alltags befinden, nehmen wir die schönen Akzente des Lebens nicht mehr wahr.

VON SUSANNE ACKERMANN

 04. JUN 2021

Manchmal fallen uns während eines Spaziergangs durch den Park die Rosen in kräftigem Gelb, Orange oder Pink nicht auf. Leider ist dies offenbar genau dann der Fall, wenn wir den Anblick von etwas Schöнем gut gebrauchen könnten, nämlich wenn wir im alltäglichen Hamsterrad gefangen sind. Dies stellten eine Psychologin und ein Psychologe in einer Studie fest. Sind wir gedanklich zu sehr mit Alltagsstress beschäftigt, bekommen wir nicht mit, wie schön es um uns herum oft ist – und haben nichts davon.

Die 115 Teilnehmenden, überwiegend Studierende, hatten eine spezielle App heruntergeladen. Über diese wurden sie zwei Wochen lang jeweils zwölfmal am Tag gefragt, ob sie eine ästhetische Erfahrung gemacht hatten und wie intensiv diese gewesen war. Was eine ästhetische Erfahrung ist, war breit definiert: ein Anblick in der Natur, ein Erlebnis mit einer Person, das Erleben von Kunst, Musik oder Literatur. Die

Probandinnen und Probanden wurden außerdem gefragt, ob sie bei dem Anblick an etwas Fröhliches oder Erfreuliches gedacht und den Moment genossen hätten oder ob sie gedanklich mit etwas anderem beschäftigt gewesen seien.

Auf diese Weise kamen mehr als 15000 Berichte von ästhetischen Empfindungen zusammen. Offenbar, so lautet die Schlussfolgerung, stehe das alltägliche Handeln, das die Ressourcen des Arbeitsgedächtnisses beanspruche, im Konflikt mit unseren ästhetischen Erfahrungen.

Rosalie Weigand, Thomas Jacobsen: [Beauty and the busy mind: Occupied working memory resources impair aesthetic experiences in everyday life.](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248529) Plos One, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0248529

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

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

2 LEBEN

Welche Lebensereignisse machen einsam, Frau Bücken?

Susanne Bücken forscht zur Einsamkeit und erklärt im Interview, in welchen Lebensabschnitten sie besonders wahrscheinlich droht.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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