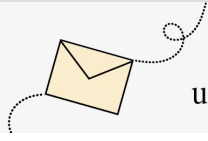


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

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



LEBEN

Undisziplinierte Dicke?

Übergewichtigen Menschen wird oft unterstellt, sie hätten kaum Ausdauer und Disziplin. Was macht das mit ihnen?

VON ANNA GIELAS

 09. MÄR 2022

Milon von Kroton soll ganz schön füllig gewesen sein. Bis zu acht Kilo Fleisch und acht Kilo Brot soll der Athlet täglich verspeist haben. Und doch hat der griechische Ringer sechsmal während einer Olympiade alle Panhellenischen Spiele gewonnen. Klingt übertrieben? Das liegt nicht nur an der historischen Überlieferung – sondern auch an gängigen Vorurteilen unserer Gesellschaft: Übergewichtige Menschen hätten kaum Ausdauer und seien wenig diszipliniert.

Drei polnische Forscher sind den Vorurteilen nachgegangen. Sie rekrutierten 135 normal- und übergewichtige Personen, die online eine Labyrinthaufgabe lösen sollten. Die Forscher dokumentierten, wie lange die einzelnen Frauen und Männer knobelten, bevor sie aufgaben. So gewannen sie einen Eindruck von dem Durchhaltevermögen ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Die Macht der Vorurteile

Tatsächlich blieben die normalgewichtigen Freiwilligen beharrlicher bei der Aufgabe als die übergewichtigen. Doch das Forschungsteam stellte noch etwas fest: Unabhängig von ihrem tatsächlichen Gewicht hatten Menschen, die ihr Gewicht subjektiv als zu hoch betrachteten, ebenfalls eine niedrigere Ausdauer als diejenigen, die ihre Kilozahl als normal einschätzten.

Die Forscher erklären sich ihre Beobachtung durch die Verinnerlichung der gesellschaftlichen Vorurteile: „Diese Vorurteile können bei unseren Versuchspersonen den Glauben erweckt haben, sie seien nicht ausdauernd.“ Und so verhielten sie sich dann auch.

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?

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.

MEISTGELESEN

1 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.

2 BEZIEHUNG

Schlaf gut, Schatz!

Wie es kommt, dass Paare zwar körperlich unruhiger, aber psychisch ruhiger schlafen, wenn sie die Nacht zusammen verbringen.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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