



WIE TICKT DIESER MENSCH?

Die Macht des ersten Eindrucks
und warum sich ein zweiter Blick lohnt

GENERATION Y

Die seelischen Probleme
der jungen Erwachsenen

SELBSTKONTROLLE

Warum wir Willenskraft
überschätzen

TERRORANSCHLÄGE

Welche Verantwortung
haben die Medien?

Richard O'Connor
Die Schatten für immer vertreiben
*Selbsthilfe bei Depressionen – über Therapie
 und Medikamente hinaus*

Warum leiden noch immer so viele Menschen unter Depressionen, und warum werden es jährlich mehr? Warum werden wir, obwohl wir doch über eine riesige Bandbreite an erprobten Medikamenten und Therapien verfügen, der „Volkskrankheit Nr. 1“ nicht Herr?

Dieser Frage geht Richard O'Connor in „Die Schatten für immer vertreiben“ nach. Seine Antwort: Menschen fühlen/denken/verhalten sich selbstzerstörerisch, weil ihnen Alternativen fehlen: Depressionen führen beispielsweise dazu, dass sich die Betroffenen eine Besserung nicht einmal vorstellen können. Wie soll da Heilung gelingen? Neben Psychotherapie und/oder Medikamenten brauchen Betroffene ein umfassendes Programm zur Änderung depressiver Gewohnheiten, wie es ihnen dieses Buch bietet. Seine Erläuterungen zu verschiedenen Formen der Depression, zu Krankheitsverläufen und Behandlungsmöglichkeiten veranschaulicht O'Connor an zahlreichen Fallgeschichten.



368 S., kart. • € (D) 35,00 • ISBN 978-3-95571-564-9



PRAXIS KOMMUNIKATION

Das Magazin für Profis. Und solche, die es werden wollen.

- Sie sind im Coaching, Training und in der Beratung unterwegs und möchten gern erfahren, was Ihre KollegInnen so treiben?
- Sie studieren noch oder befinden sich in einer Ausbildung und sind brennend daran interessiert, was auf dem weiten Feld der Trainings- und Beratungsbranche aktuell geschieht?
- Sie lieben es, wenn Lektüre Sie inspiriert und unterhält – und gleichermaßen Orientierung gibt über Methoden, Konzepte und Trends?
- Sie wünschen sich Praxis-Berichte über die Veränderungsarbeit und öffnen sich ebenso gern theoretischen Ansätzen und Forschungserkenntnissen, die verständlich aufbereitet sind?
- Sie schätzen ein geistiges Umfeld, das sich am humanistischen Menschenbild orientiert?

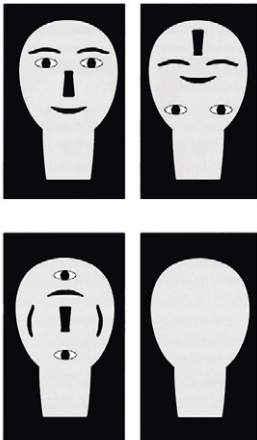
Testen Sie PRAXIS KOMMUNIKATION!

Mit unserem günstigen Probe-Abo: **3 Ausgaben für 20 €.**

Jetzt informieren & bestellen unter 05251-134414 oder unter www.junfermann.de

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Journalisten kamen aus Südkorea und hatten großformatige Fotos vom Präsidentschaftskandidaten mitgebracht. „Wer wird wohl die Wahl gewinnen?“, fragten sie Alexander Todorov, Professor für Psychologie an der *Princeton University*. Der war über das Ansinnen nicht erstaunt. Zwar sei er kein Wahrsager, schreibt er in seinem aktuellen Buch*, aber eine Reihe von Studien habe ihn als „Gesichterleser“ bekanntgemacht. In diesen Arbeiten konnte er nachweisen, dass sich allein vom Gesichtsausdruck eines Politikers ziemlich verlässlich dessen Wahlchancen vorhersagen lassen. Bereits ein nur wenige Sekunden dauernder Blick auf ein Foto gibt Betrachtern danach ausreichend Informationen, um ein Urteil zu fällen. „Wir müssen nicht nachdenken“, sagt Todorov, „wir sehen.“



Dass wir intuitiv auf Gesichter reagieren, erklärt Todorov mit der Faszination, die Gesichter von Geburt an auf uns ausüben. Als Beleg dafür zitiert er eine Studie der Wissenschaftlerin Carolyn Goren. Sie zeigte Babys wenige Minuten nach der Geburt Bilder von konkreten und abstrakten Gesichtern (siehe Abbildungen) und beobachtete genau ihre Kopf- und Augenbewegungen. Die stärkste Anziehungskraft auf die Neugeborenen hatte ganz klar das nicht veränderte Gesicht.

Durch diese von Geburt an vorhandene Attraktivität von Gesichtern entwickelte sich ein komplexes Netzwerk von Hirnregionen, das ausschließlich dazu diene, Gesichter zu erkennen und ihre soziale Aussagekraft zu erfassen, erklärt Todorov.

Auf den ersten Blick zu erkennen, ob jemand unser Vertrauen, unsere Freundschaft, unsere Liebe verdient – dieser Wunsch ist nicht neu. Im 19. Jahrhundert stützte sich so manches Urteil über den Charakter eines Menschen auf die pseudowissenschaftliche Lehre der Physiognomie. An Kopfform, Stirnhöhe, Mundbreite oder Nasenformat wollte man Eigenschaften wie etwa Willenskraft und Intelligenz ablesen. Diese Charakterkunde ist wissenschaftlich längst ad acta gelegt. Doch die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft könnten dazu verführen, der Pseudo-

lehre neuen Aufschwung zu geben. Aber Vorsicht! Während die Anhänger der Physiognomie glaubten, dass das Gesicht die wahren Eigenschaften eines Menschen offenbare, verweisen die heutigen Wissenschaftler darauf, dass es vom jeweiligen Betrachter abhängt – von seiner Kultur, seiner persönlichen Geschichte, seiner Erfahrung –, wie er auf ein Gesicht reagiert. Deshalb sollten wir uns immer bewusst sein, dass wir, wann immer wir einen Menschen spontan bewerten oder ihn in eine Schublade stecken, „zu viel aus zu wenig Informationen“ machen, wie Alexander Todorov schreibt. „Wenn es um den Charakter geht, liefern Gesichter nur sehr schwache Signale.“

Auf den ersten Blick können wir also nicht erkennen, wie ein Mensch tickt. Das erfahren wir erst, wenn wir genauer hinschauen und nachfragen: Welche Ansichten vertritt dieser Menschen, welche Werte gelten für ihn, wie geht er mit anderen um? Die inneren Werte eines Menschen verrät uns der erste Eindruck nicht.



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber

*Alexander Todorov: Face value. The irresistible influence of first impressions. Princeton University Press, New Jersey 2017

TITEL

18 **Wie tickt dieser Mensch?**

Die Macht des spontanen Eindrucks – und warum wir ihm nicht zu sehr vertrauen sollten
Von Axel Wolf

25 **Was das Gesicht verrät**

Kann man aus der Mimik einer Person auf ihren Charakter schließen?
Von Bärbel Schwertfeger

12 **Im Fokus: „Keiner von ihnen hat widerrufen“**

Die Historikerin Miriam Gebhardt hat am Beispiel der Weißen Rose erforscht, was Menschen den Mut zum Widerstand gibt

28 **„Die Worte der Populisten haben sich in unsere Sprache eingeschlichen“**

Im dritten Teil der Serie zur Bundestagswahl 2017 analysiert Ulrike Grassinger die Rhetorik der Rechten

34 **Gegen die Betriebsblindheit**

Wir haben unsere Sichtweisen auf Menschen und Dinge. Und merken oft nicht, dass unser Blick verstellt ist und dass alles auch ganz anders sein könnte
Von Wilhelm Schmid

40 **Überschätzte Selbstkontrolle**

Müssen wir uns wirklich anstrengen, um Versuchungen zu widerstehen?
Von Klaus Wilhelm

44 **„Meine Eltern haben sieben Jahre auf mich gewartet“**

Die Schriftstellerin Annette Mingels ist ein Adoptivkind. Sie erfuhr erst als Zwölfjährige davon. Warum das kein Drama war, beschreibt sie in ihrem aktuellen Roman



TITELTHEMA

18 **So, wie die aussieht!**
Allein dieser Blick von ihm ...
Mit beeindruckender Geschwindigkeit schließen wir vom Aussehen und dem Gesichtsausdruck eines Fremden auf seine Persönlichkeit. Der spontane Eindruck hat Wirkung, aber können wir ihm vertrauen? Bedingt. Auf den ersten Blick sammeln wir durchaus wichtige Informationen. Die aber reichen für weitreichende Entscheidungen nicht aus



58 „Ach, noch mal 20 sein!“
Wer als älterer Mensch diesen Wunsch äußert, hat wenig Ahnung von der Lebenssituation heutiger junger Erwachsener. Gerade die Zeit zwischen 20 und 30 ist für die meisten alles andere als unbeschwert. Viele bewältigen die Herausforderungen bewundernswert, manche brauchen dabei Unterstützung. Die sollten sie sich unbedingt holen

58 Generation unbeschwert?

Die Zeit zwischen 20 und 30 erleben viele junge Menschen als extrem anstrengend. Und Experten bestätigen: Junge Erwachsene haben es schwerer als die Generationen vor ihnen
Von Anne-Ev Ustorf

64 Terror ist gut fürs Geschäft

Die Medien berichten über Terroranschläge. Das ist ihre Pflicht. Doch *wie* sie es tun, gerät zunehmend in die Kritik
Von Ingrid Glomp

72 Vor der Geburt

Wenn eine Mutter während der Schwangerschaft heftigem Stress ausgesetzt ist, kann das langfristige Folgen für das Kind haben
Von Susanne Donner

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

„Sie braucht mich nicht mehr“
Von Margarethe Schindler

70 Psychologie nach Zahlen

Krone der Schöpfung?
 5 Irrtümer zur Evolution des Menschen
Von Thomas Saum-Aldehoff

78 Pehnts Alltag

Was wäre gewesen, wenn ...?
Von Annette Pehnt



64 Terroristen und Medien profitieren voneinander. Die einen bekommen durch die Berichterstattung **Publicity**, die anderen verzeichnen einen **Zuwachs an Lesern und Zuschauern. Eine unlösbare Situation? Nein. Denn längst existieren Regeln für die Berichterstattung**

- 3 Editorial
- 6 Themen & Trends
- 52 Körper & Seele
- 57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen
- 80 Buch & Kritik
- 91 Medien
- 92 Leserbrief
- 93 Impressum
- 94 Im nächsten Heft
- 95 Markt
- 106 Noch mehr Psychologie Heute



Fallstricke des Onlinedatings

Virtuelle Datingplattformen und -apps boomen. Eine Forschergruppe der Hochschule Fresenius in Köln hat nun alle bisherigen Studienbefunde dazu gesammelt – und dabei Überraschendes zutage getragen.

Offenbar nutzen längst nicht nur Singles die Portale, stellen die Forscher fest. In einer Erhebung von 2016 entpuppte sich jeder fünfte Nutzer als vergeben, unter Tinder-Nutzern waren es sogar doppelt so viele. Sie suchten Affären, Seitensprünge oder zusätzliche Partner für eine offene Beziehung.

Weil Blicke, Gesten oder Geruch online nicht zum Tragen kommen, sind Fotos, Profiltex-te und -namen wichtig. Frauen inszenieren sich laut einer Analyse eher als jugendlich und lächeln auf Bildern öfter als Männer. Männer wählen Bilder, die Maskulinität ausstrahlen und auf denen sie größer wirken. Ein No-Go für beide Seiten: Rechtschreib- und Grammatikfehler, das ergab eine ElitePartner-Umfrage.

Ein echtes Date sollten Onlineflirter nicht auf die lange Bank schieben, zeigt eine US-Studie. Je mehr die Nutzer nur virtuell kommunizierten und je mehr Zeit zwischen erstem Kennenlernen im Netz und einem Treffen verging, umso weniger mochten die

Partner das Gegenüber. Die Ursache: In den Köpfen entsteht schnell ein idealisiertes Bild vom anderen, das sich mit der Zeit verfestigt – dann ist Enttäuschung vorprogrammiert.

Ernüchterung und Abwertung kommen beim Onlinedating häufig vor, darauf deuten Umfragen unter Nutzern hin. Viele legten eine Shoppingmentalität an den Tag, „da es ein Leichtes ist, wie in einem Katalog gezielt anhand bestimmter Wunschattribute zu filtern, zu testen und sich bei Nichtgefallen weiter umzuschauen“, schreiben die Kölner Forscher.

Und doch gehen aus dem virtuellen Geplänkel häufig Offlinebeziehungen oder gar Ehen hervor. Laut einer Umfrage unter rund 20000 US-Amerikanern hat jede dritte Ehe ihren Ursprung im Internet. Die Onlinepaare waren sogar zufriedener mit ihrem Bund fürs Leben als jene, die sich in der Uni oder einer Bar kennengelernt hatten. JANA HAUSCHILD

Wera Aretz u.a.: Date me if you can: Ein systematischer Überblick über den aktuellen Forschungsstand von Online-Dating. Zeitschrift für Sexualforschung, 30, 1, 2017. DOI: 10.1055/s-0043-101465

Dich habe ich mir ganz anders vorgestellt: Enttäuschung und Abwertung kommen beim Onlinedating häufig vor

Paare, die Konflikte lösen wollen, sollten versuchen, das während eines gemeinsamen Spaziergangs zu tun. Dies ist das Ergebnis eines Forschungsüberblicks. Synchrones Gehen entspannt die Konfliktsituation offenbar: Es verbessert die Stimmung, setzt Kreativität frei und fördert so die Bereitschaft zur Versöhnung. Außerdem scheint Spaziergehen beide Partner in die Lage zu versetzen, wieder konsensfähige Standpunkte einzunehmen und weniger zu konkurrieren, schreiben die Autoren.

DOI: 10.1037/a0040431

13000

Geheimnisse und den Umgang mit ihnen nahmen US-amerikanische Psychologen unter die Lupe: Sehr oft ertappen sich demnach Menschen dabei, wie sie – ungewollt – an das Geheimnis denken, und nur selten kommen sie in die Lage, es bewusst verschweigen zu müssen. Dieses Daran-denken-Müssen ist recht anstrengend und kann sogar krank machen, fanden die Forscher in zehn Studien mit knapp 4000 Teilnehmern heraus.

DOI: 10.1037/pspa0000085



An zweiter Stelle

Der Altersabstand zwischen Geschwistern beeinflusst die Persönlichkeit von zweitgeborenen Kindern laut einer britischen Studie negativ: Je mehr Jahre zwischen der Geburt zweier Kinder lagen, desto höhere Werte erreichten die etwa 40-jährigen Teilnehmer, alles Zweitgeborene, bei den Eigenschaften „Neurotizismus“ und „desorganisiertes Verhalten“, ebenso erwiesen sich die Teilnehmer als umso introvertierter, je größer der Abstand zum älteren Geschwister war. Bei etwas geringeren Altersabständen zwischen vier und zwei Jahren fiel den Forschern auf, dass die Jüngeren ein geringeres Selbstwertgefühl hatten, introvertierter waren und häufiger antisoziales Verhalten zeigten als die älteren. Doch wirkten sich diese Unterschiede nicht auf den Bildungserfolg oder die berufliche Laufbahn der Jüngeren aus. Die Forscher nutzten für diese Studie Daten der 1970 *British Cohort Study*. Bei dieser Längsschnittstudie wurden insgesamt 17000 britische Kinder mehrfach befragt, die alle im April 1970 geboren waren. Die Autoren wählten für die Untersuchung der Auswirkung des Altersabstands auf die Persönlichkeit 4114 jüngere Geschwister aus Familien mit zwei Kindern aus.

SAC

Bart H. H. Golsteyn, Cécile A. J. Magnée: Does birth spacing affect personality? *Journal of Economic Psychology*, 2017. DOI: 10.1016/j.joep.2017.02.001

Angst vor Herablassung

Mediziner, die sich selbst als beispielhaft darstellen, können dadurch auf potenzielle Patienten abschreckend wirken, zeigt eine US-amerikanische Studie. Die Psychologen ließen Teilnehmer diverse Ärzte bewerten, die in Onlineprofilen entweder mit ihrem eigenen Vorbild für mehr Fitness oder Gewichtsreduktion warben oder dies nicht taten. Teilnehmer mit Übergewicht lehnten diejenigen Mediziner ab, die mit ihrer eigenen Fitness fürs Abnehmen warben. Offenbar fürchteten diese Probanden, die Ärzte würden wegen ihres Übergewichts auf sie herabschauen, falls sie sie konsultierten. Die Psychologen erklären, auf diese Weise würden genau diejenigen abgeschreckt, die am meisten von einer Unterstützung profitieren könnten. Generell glaubten offenbar alle Befragten, auch die normalgewichtigen, dass Mediziner mehr für ihre Gesundheit tun als andere. Laut Studien unterscheiden sich Ärzte in den USA in dieser Hinsicht jedoch nicht vom Durchschnitt der Bevölkerung.

SAC

Lauren C. Howe, Benoît Monin: Healthier than thou? "Practising what you preach" backfires by increasing anticipated devaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112, 5, 2017. DOI: 10.1037/pspi0000085



FOTO: MARTIN BARRAUD/ISTOCK



Redefreiheit für Rassisten?

Wer rassistische Vorurteile hat, legt offenbar besonderen Wert darauf, diese auch zu äußern – ohne Konsequenzen fürchten zu müssen. Dies ist das Ergebnis einer US-amerikanischen Studie. Die Forscher ließen insgesamt mehr als 1600 Teilnehmer in acht Studien wahre und fiktive Nachrichten lesen, in denen Menschen für die Äußerung von Vorurteilen bestraft wurden, etwa indem sie ihren Job verloren. Dabei variierten die Forscher die Personen, gegen die sich die Vorurteile richteten. Es waren beispielsweise Polizeibeamte oder Afroamerikaner. Die Teilnehmer gaben jeweils an, ob sie die Bestrafungen für gerechtfertigt hielten oder darin eine Einschränkung der Meinungsfreiheit sahen.

Nur Studienteilnehmer, die selbst rassistische Vorurteile hatten, sahen in den beschriebenen Sanktionen einen zu starken Eingriff in die freie Meinungsäußerung, und dies auch nur dann, wenn es um Vorurteile gegen Afroamerikaner ging. Diese Probanden hatten nichts dagegen, dass dem (fiktiven) Manager wegen Äußerungen gegen Polizeibeamte gekündigt wurde.

Die Psychologen bauten auch einen wahren Vorfall in die Studie ein: Mitglieder einer US-amerikanischen Studentenverbindung hatten in einem Bus einen stark rassistischen Song gesungen. Die Studenten mussten die Verbindung verlassen, zwei Anführer wurden von der Universität verwiesen. Dies werteten die als rassistisch eingestuft Studienteilnehmer für einen nicht hinnehmbaren Eingriff in die Redefreiheit. Nicht rassistisch denkende Versuchsteilnehmer dagegen hielten die Bestrafung der Studenten für richtig.

SAC

Mark H. White II, Christian S. Crandall: Freedom of racist speech: Ego and expressive threats. *Journal of Personality and Social Psychology*. Online first, April 2017. DOI: 10.1037/pspi0000095

FOTO: BRILLIANT EYE/PHOTOCASE.DE

Wer sein Selbstbewusstsein ausschließlich am finanziellen Erfolg festmacht, bewegt sich psychologisch auf dünnem Eis: Die Konzentration aufs Monetäre geht offenbar häufig einher mit dem Gefühl fehlender Autonomie und Kontrolle über das eigene Leben sowie der Neigung, sich finanziell mit anderen zu vergleichen. Dies stellten US-Psychologen in einer Studie fest. Sie wollten wissen, wie Menschen denken, die sich zu sehr über das Geld definieren, und entwickelten dafür eine Skala.

DOI: 10.1177/0146167216689080

Wenn Männer sich wegen ihres Geschlechts diskriminiert fühlen, werten sie Frauen stärker ab. Außerdem neigen sie dann laut einer Studie dazu, eher andere Männer zu unterstützen als Frauen. Männer sehen – wenn sie sich als Mann abgewertet fühlen – den eigenen hierarchischen Status in Gefahr und wollen diesen sichern. Die Psychologen fürchten, dass diese Neigung die bisherige Ungleichheit zwischen den Geschlechtern aufrecht erhalten und verfestigen könnte.

DOI: 10.1037/men0000097



MAKE FEMINISM GREAT AGAIN!

Das EMMA-Shirt: 24.80 €
in Baumwolle/Tencel,
Bio & Fair-Trade

Größe S: 47 cm breit, 64 lang
Größe M: 50 cm breit, 66 lang
Größe L: 53 cm breit, 68 lang

www.emma.de/shop

Wer jetzt dieses Heft bestellt,
erhält drei aktuelle Ausgaben
zum 1/2 Preis: 12.50 € (statt 22.50)

Diese Ausgabe und die beiden nächsten.
Das Probe-Abo endet automatisch.

Hotline 0711/7252-285

E-Mail emma@zenit-presse.de

www.emma.de/probeabo

DAS
EMMA-SHIRT:
24.80 €





Mobbingopfer brauchen Unterstützung

Wer von Kollegen oder Vorgesetzten gemobbt wird, bekommt oft gut gemeinten Rat von Angehörigen und anderen Vertrauenspersonen – doch der hilft selten. Dies zeigt eine amerikanische Studie. Die Forscher führten Gespräche mit 48 Personen, die Mobbing erlebt hatten. So berichteten die Befragten, ihre Ratgeber würden die individuellen Problemlagen verkennen. Beispielsweise hatten sie keinen Unterschied gemacht, ob Kollegen oder der Vorgesetzte gemobbt hatten. Die Empfehlung, sich zu wehren, hatte in einem Fall erst recht zur Eskalation geführt. Besonders problematisch fanden die Befragten den Vorschlag, ruhig und professionell zu bleiben, weil sie das Mobbing als emotional überwältigend erlebten. Wer helfen will, so die Empfehlung der Autoren, sollte die emotionalen Bedürfnisse der Opfer berücksichtigen und einfach nur Unterstützung signalisieren. Darüber hinaus empfehlen die Psychologen, die Komplexität der Situation anzuerkennen, in der es für die Opfer oft mehr Zwänge gebe als Handlungsmöglichkeiten. Der übliche Rat, den Kollegen oder Angehörige geben, reiche jedoch in der Regel nicht aus, das Mobbing zu beenden.

ANNA GIELAS

Stacy Tye-Williams, Kathleen J. Krone: Identifying and re-imagining the paradox of workplace bullying advice. *Journal of Applied Communication Research*, 45, 2, 2017. DOI: 10.1080/00909882.2017.1288291

Kinder für Kränkungen sensibilisieren

Von anderen abgelehnt zu werden gehört schon in der Grundschule zum Alltag vieler Kinder. Wer häufig Opfer von Zurückweisung wird, leidet manchmal über einen langen Zeitraum – seelisch und körperlich. Um herauszufinden, warum Kinder zurückgewiesen werden, haben Wissenschaftler bislang vor allem das Verhalten von ausgegrenzten Kindern in den Blick genommen. Sozialpsychologen zweier spanischer Universitäten haben sich jetzt auf die Kinder konzentriert, die ihre Kameraden ablehnen, und dafür über 800 Schulkinder im Alter von sechs Jahren befragt. Das Ergebnis: Es liegt oft nicht am Verhalten des zurückgewiesenen Kindes, wenn es von Peers ausgegrenzt wird. Vielmehr ist entscheidend, wie die anderen Kinder sein Verhalten werten, ob sie sich etwa durch ungewohnte Handlungen und neuartige Sichtweisen verunsichert fühlen. Auch wenn Kinder glauben, die Handlungen eines anderen könnten ihnen oder ihren Freunden schaden, neigen sie dazu, ihr Gegenüber zurückzuweisen. Schließlich nutzen einige Kinder Vorurteile, um die eigene Identität zu stützen. Diese Erkenntnisse können dazu dienen, Kinder für ihr Verhalten zu sensibilisieren und Kränkungen zu vermeiden, so hoffen die Psychologen.

BIRGIT SCHREIBER

Francisco J. García Bacete u.a.: Understanding rejection between first-and-second-grade elementary students through reasons expressed by rejecters. *Frontiers in Psychology*, 8, 462, 2017. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00462



FOTO: STURTI/ISTOCK

GRÜNANLAGE

Gärtnern tut gut. Doch was genau ist so positiv an der Arbeit im Grünen? Antworten aus der Psychologie

Kraftquelle

Pflanzen zu versorgen bedeutet Verantwortung, und der Erfolg beim Gärtnern kann das Selbstvertrauen stärken.

Treffpunkt

Zu Gärten gehören immer Menschen: Im Gartencenter, in Kleingartenvereinen, Gemeinschaftsgärten oder Gartenprojekten ergeben sich zwangsläufig soziale Kontakte, man tauscht sich aus, Gefühle der Verbundenheit entstehen.

Heilmittel

Gärtnern wirkt bei einer Vielzahl von Leiden wohltuend und wird auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt: Angstsymptome und Stress lassen nach, Depressionen gehen zurück, die Stimmung und Leistungsfähigkeit verbessern sich, die Lebenszufriedenheit steigt.

Fitnessstudio

Gärtnern heißt: körperlich aktiv sein, grob- und feinmotorisch. Das tut sowohl der physischen als auch der mentalen Fitness gut. Empfohlen werden wie bei anderen Bewegungsarten auch mindestens 30 Minuten täglich.

Denkanstoß

Gemüse, Obst, Kräuter: In Gärten wird Gesundes angebaut. Der Umgang mit den Pflanzen, ihre Hege und Pflege beeinflusst auch unsere Ernährung positiv; wir werden uns bewusster, was wir zu uns nehmen, und handeln entsprechend.

Konzentrationshilfe

Die positive Wirkung von Gartenarbeit ergibt sich auch aus den regenerativen Kräften der Natur. Ruhe, frische Luft, Sonne: Der Aufenthalt im Grünen hilft uns unter anderem, uns auch in anderen Situationen besser fokussieren zu können.

Die Quellen zu dieser Studiengrafik finden Sie auf unserer Website: www.psychologie-heute.de/literatur.
Illustration: Anton Hallmann. Text: Eva-Maria Träger