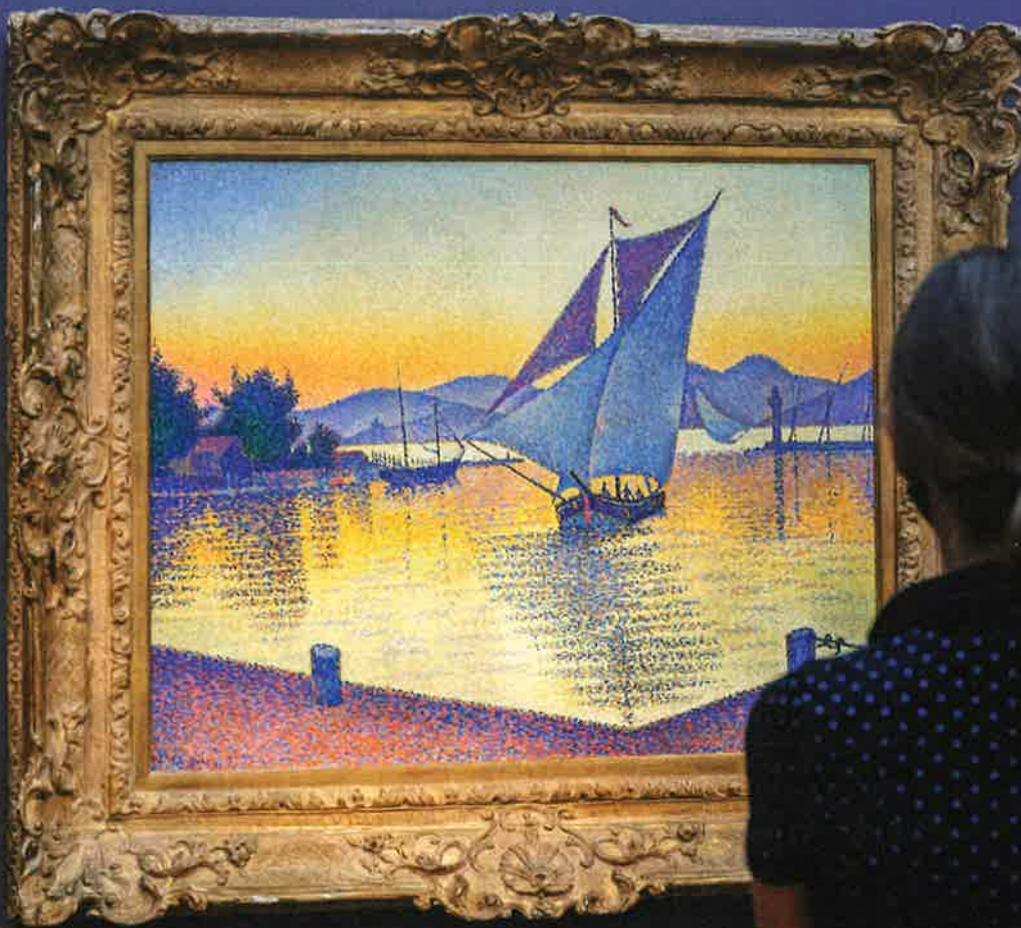


DIE MAGIE DES SCHÖNEN

Ob wir ein ebenmäßiges Gesicht, ein perfekt komponiertes Gemälde oder einen Sonnenuntergang betrachten: Ästhetik zieht uns in ihren Bann und tut Körper und Seele gut



WOHLGEFÜHL ERLEBEN

Beruhigt Augen und Sinne: Gemälde wie Paul Signacs „Hafen bei Sonnenuntergang“ im Museum Barberini in Potsdam

K

Kennen Sie jemanden, der Marilyn Monroe ausgesprochen hässlich findet? Der Vincent van Goghs „Sonnenblumen“ verabscheut oder den es graust, wenn am Himmel ein Regenbogen erscheint? Höchstwahrscheinlich nicht. Allein diese drei Beispiele zeigen: Es gibt Menschen, Kunstwerke und Naturwunder, die gemeinhin als schön und ansprechend gelten und die wir besonders gerne anschauen. Dazu sagt Psychologieprofessor **Helmut Leder** von der Universität Wien, der zu ästhetischer Wahrnehmung forscht: „Wenn man Schönes betrachtet, hat das nach unseren Untersuchungen zwei Effekte, die direkt zusammenwirken: Zum einen fesselt Schönheit unseren Blick geradezu. Und zum anderen löst das Betrachten von schönen Personen oder Dingen positive Gefühle aus, die wir zum Beispiel in Form von Reaktionen des Lächelmuskels messen konnten.“

Angeborener Sinn

Dass uns ein Schönheitssinn offenbar bereits in den Genen steckt, darauf weist eine US-Studie der Universität Austin aus den 1990er-Jahren hin. Babys betrachteten in dieser Testreihe auffallend länger Gesichter, die nach gängigen Maßstäben als attraktiv gelten. Und bei archäologischen Grabungen stellten Forschende fest, dass rund eine Million Jahre alte Steinkeile nicht nur nach pragmatischen Gesichtspunkten, sondern durchaus bereits nach ästhetischen Aspekten geformt wurden. Da die Evolution bekanntermaßen keine Verhaltensweisen umsonst hervorbringt, stellt sich die Frage: Welchen Nutzen hat diese Faszination für Ästhetik eigentlich? „Der Schönheitssinn als sensorische Gefühlsreaktion erlaubt uns eine schnelle Einschätzung von Menschen und Objekten. Wir erkennen unmittelbar, ob uns etwas angenehm ist, etwa durch eine bestehende Symmetrie oder ein bestimmtes Muster. Dann gleichen wir diesen Sinneseindruck mit früheren positiven Erfahrungen ab und können so Situationen ohne tiefere, komplizierte Analyse einordnen“, erklärt Helmut Leder.

Schönheit gibt uns also Orientierung, signalisiert aus neurobiologischer Sicht: Hier ist alles klar und einfach zu verarbeiten. Daher spielt Vertrautheit beim Genießen schöner Anblicke eine so große Rolle und wir fühlen uns beispielsweise zu Landschaften besonders hingezogen, mit denen wir positive Kindheits- oder Urlaubserinnerungen verknüpfen.

Wechselbad der Gefühle

Warum erfreuliche Anblicke nicht nur eine kurze Wohltat fürs Auge sind, sondern uns nachhaltig gut tun, damit befasste sich auch ein Forschungsteam der University of California. Die Erkenntnis: Sobald uns eine ästhetische Erscheinung fasziniert und in Staunen versetzt, treten individuelle egozentrische Befindlich-



RUHE FINDEN

Auch die Natur lässt uns entspannen und innehalten, hier sind wir geborgen

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.

FRANZ KAFKA

keiten zurück. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich eher auf große Zusammenhänge und kann uns ein Gefühl von Zugehörigkeit und Frieden vermitteln. Zusätzlich verhielten sich die Betrachter von schönen Dingen im Anschluss sozialer und legten mehr Wert auf die Unterstützung innerhalb einer Gruppe.

Schönes kann aber nicht nur angenehme Emotionen in uns auslösen, sondern manchmal auch ein wahres Gefühlschaos hervorrufen. Das weiß jeder, der beim Betrachten eines beinahe kitschig anmutenden Sonnenuntergangs schon mal mit den Tränen kämpfen musste. „Schönheit kann tatsächlich sehr anrührend sein, wenn sie uns überwältigt, also eine ganz starke Sinneserfahrung hervorruft, im Positiven wie im Negativen“, bestätigt Helmut Leder. „Sie regt uns zum Nachdenken ▶“

Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet.

CHRISTIAN MORGENSTERN

an, oft auch über Themen wie Schmerz, Vergänglichkeit und Tod.“ Letztendlich trägt unser Schönheitssinn also dazu bei, dass wir die ganze Bandbreite der Gefühle erfahren und uns besonders lebendig fühlen. Im kanadischen Montreal dürfen Ärzte sogar Besuche im Kunstmuseum auf Rezept verordnen, da man festgestellt hat, dass die Werke großer Meister auf Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes oder depressiven Erkrankungen einen stresslindernden Effekt zeigen.

Im Auge des Betrachters

Übrigens spielt der individuelle Geschmack immer eine große Rolle. „Unsere Forschung zeigt: Etwa 50 Prozent dessen, was wir als schön empfinden, beruht auf persönlichen Präferenzen, während wir zu 50 Prozent mit der Allgemeinheit darin übereinstimmen, was ästhetisch ist“, so der Experte. Auch gesellschaftliche Trends beeinflussen Schönheitsideale stark, etwa ob Rundungen oder Bärte „angesagt“ sind. Und im Zuge der „Diversity“-Bewegung dürfte sich das, was wir als schön definieren, immer weiter wandeln und von starren Schemata abweichen.

Ob Sie nun lieber einen Picasso auf sich wirken lassen, zum Betrachten der Nordlichter nach Skandinavien reisen oder sich einfach jeden Tag am schönen Lächeln geliebter Menschen erfreuen möchten, ist letztlich egal. Halten Sie einfach die Augen offen. Dann wird Sie die Schönheit im Kleinen und Großen täglich aufs Neue in Erstaunen versetzen. **TANJA ECKES**



PROF. HELMUT LEDER

Der Diplompsychologe lehrt am Institut für Psychologische Grundlagenforschung und Forschungsmethoden der Fakultät für Psychologie der Universität Wien u. a. zur Wahrnehmung des Schönen



SO „SCHÄRFEN“ SIE IHREN SCHÖNHITSSINN

WER IN DER TÄGLICHEN ROUTINE FESTSTECKT, VERLIERT OFT EIN BISSCHEN DEN BLICK FÜRS SCHÖNE. DIESE STRATEGIEN HELFEN:

Besuchen Sie **MUSEEN, GALERIEN, AUSSTELLUNGEN**. In einer Vielfalt optischer Eindrücke finden Sie sicher Dinge, die das Auge fesseln und, frei nach Picasso, „den Staub des Alltags von der Seele waschen“.

Klar, gegen Jeans, T-Shirt und Sneakers ist nichts einzuwenden. Aber auch die Beschäftigung mit Mode, mit **FARBEN, SCHNITTEN, STOFFEN** und Trends weckt Ihren Sinn für Schönes und prägt nebenbei Ihren persönlichen Stil aus.

Wann haben Sie zuletzt ein Schneckenhaus genau betrachtet? Einem kleinen Bachlauf beim Fließen zugeschaut? Oder bizarre Schatten bewundert, die die Bäume hinterm Haus werfen? Die Natur bietet **JEDEN TAG UNZÄHLIGE SCHÖNHITSERLEBNISSE**, wenn man dafür aufmerksam bleibt. Es lohnt sich, ihnen nachzuspüren!

SCHULEN SIE GENERELL IHRE SINNE, so oft es geht. Viel zu oft verlernen wir, sie einzusetzen. Dabei bringen sie uns dazu, achtsamer zu leben, und überraschen uns jeden Tag mit neuen Eindrücken! Setzen Sie statt auf künstliche Düfte lieber auf den herrlichen Geruch einer Orange – daran schnuppern erfrischt und belebt. Schreiben Sie bewusst mal mit der Hand, etwa mit einem Füller auf feines Papier. Wer sich solch schöne Dinge gönnt, erfreut das Auge! Und: Dem Auge derart Gutes tun dient auch der Seele. Studien zeigten, dass Menschen, die täglich an begrünten Flächen vorbeikommen, ein geringeres Risiko für Herzinfarkt, erhöhten Blutdruck und Depressionen haben als jene, die stets auf Häusermeere gucken.