



Wie sich äußere Veränderung anfühlt, hat Lea Groß (links: vorher und re. nachher) mit einem Schönheitsforscher besprochen

FOTOS: SABINA RADTKE, ANDREAS ACHMANN; HAARE & MAKE-UP: MICHAELA ZAUKE



BIN DAS

Sich ÄUSSERLICH zu verändern, erfordert MUT. Unsere Textchefin Lea Groß hat es gewagt: Haare ab! Hier ihr Erfahrungsbericht ...

ICH??

VERÄNDERUNG gehört zum Leben. Die innere Transformation genauso wie die äußere. Sie passiert meist in kleinen Schritten. Wer von heute auf morgen radikal anders aussehen möchte, hat im Innern oft bereits eine Art Metamorphose erlebt. Das kann der Münchner Friseur Thomas Kemper bestätigen. Er hat schon für viele den perfekten neuen Look zum neuen Lebensgefühl gefunden. Aber wie ist es eigentlich andersherum? Welchen Einfluss hat es auf mein Inneres, wenn ich plötzlich anders aussehe? Um das zu testen, habe ich Thomas Kemper um (irgend-)eine Typveränderung gebeten. Sonstige Vorgaben? Keine ...

*Kaum ein MENSCH kann sich
KOMPLIMENTEN entziehen*

DER VORHANG FÄLLT

Selbst wenn meine Haare lila werden – ich bin doch trotzdem danach immer noch ich. Oder? Auch wenn ich mich vorher als uneitel beschrieben habe: Als im Salon der Spiegel enthüllt wird, traue ich mich kaum zu schauen... Über solche Fragen der Selbstwahrnehmung und über Schönheit und ihre Wirkung forscht der Psychologe Prof. Dr. Helmut Leder seit vielen Jahren. Er begleitet mich bei meinem Experiment, um meine Gedanken aus wissenschaftlicher Sicht einzuordnen. Und er hat auch eine Erklärung, warum mein Blick als Erstes in mein Gesicht fällt, obwohl es ja um die veränderte Frisur geht.

PROF. HELMUT LEDER Das ist ein „Das bin jetzt ich?“-Moment. Die Emotion ist wie eine gespannte Erwartung. Das ist eine Stresssituation, weil man nicht genau weiß, was einen erwartet. Wie unsere Wahrnehmung damit umgeht? In der Stresssituation landet der Blick zuerst einmal auf dem Vertrauten, nämlich dem eigenen Gesicht. Erst dann erkundet man – vorsichtig – das Neue.

Meine Haare sind nun nicht mehr dunkelbraun und lang, sondern dunkelbraun und kurz. Das ist keine riesige Veränderung, aber wohl genug, um ins Stocken zu geraten. Nachdem ich mich in meinem eigenen Gesicht wiederfinde, geht mein Blick auf den Glanz der frisch getönten und geföhnten Haare – ohne

aber den neuen Schnitt, um den es ja geht, überhaupt wahrzunehmen.

Das, was schön ist, zieht den Blick an und bindet ihn, das konnten wir in Augenbewegungsstudien zeigen. Und: Während man Dinge anschaut, die man schön findet, auch, ohne dass es uns bewusst sein muss, sieht man an Aktivierungen des Lächel-Muskels, dass kleine Dosen of Happiness ausgeschüttet werden. Schönheit fesselt uns also und macht uns froh! In diesem Fall guckt man deswegen auf die glänzenden Haare, weil sie schön sind. Das gibt dann erst mal ein gutes Gefühl. Und beruhigt wieder in der Alltags-Stresssituation.

DIE VERARBEITUNG

Diese nicht sehr massive Veränderung beschäftigt mich dennoch für ein paar Tage. Und überraschenderweise auch die meisten Menschen um mich herum. Besonders die, die mich gut kennen und oft sehen, scheint es ziemlich zu tangieren – obwohl ich mein Verhalten nicht bewusst verändere. Und auch ich selbst brauchte nach der ersten Euphorie etwas Eingewöhnungszeit.

Das Selbst- und das Fremdbild sollen für uns Menschen im Idealfall immer zusammenpassen. Wenn das nicht mehr der Fall ist, entsteht erst einmal eine Art Schockmoment für alle Beteiligten. Und wenn dann zum Beispiel jemand sagt „Das bist nicht du“, dann schrillen die Alarmglocken.

DAS FEEDBACK

Ich habe fast nur positive, oft auch begeisterte Rückmeldungen bekommen. Allerdings: Vorab hatte ich den Eindruck, dass einige sogar etwas hämisch auf den Plan reagierten.

Auch diese Häme hängt damit zusammen, dass dieses Experiment mit der Grundüberzeugung spielt, dass Aussehen und Überzeugung zusammenpassen müssen. Das ist für manche nicht gut akzeptabel.

Aber auch das Kompliment „Das passt besser zu deiner Persönlichkeit, das bist mehr du als vorher“ bringt mich zum Nachdenken. Es überrascht mich, wie wichtig es auch meinem Umfeld ist, dass mein Verhalten und mein Look zusammenpassen.

Eventuell ist es der Versuch, Übereinstimmung (neu) zu finden. Denn nicht nur ich selbst muss Inneres und Äußeres wieder in Einklang bringen – den Menschen um mich herum geht es genauso. Wenn man sagt, das ist ein Experiment, ist die Kränkung der anderen umso größer.

Die Rückmelde-Quote liegt bei 100 Prozent. Niemand hat nichts dazu gesagt, dass ich mich äußerlich verändert habe. Wie sehr mich die positive Rückmeldung dann doch tangiert, ist das eine Frage des Selbstbewusstseins?

Das hängt eher davon ab, wie stark das Streben nach Konformität ausgeprägt ist, wie abhängig man davon ist. Darin unterscheiden sich Personen, das Streben nach Konformität ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Es scheint allerdings auch so, dass sich eigentlich alle Menschen Komplimenten nicht entziehen können. Unsere Anfälligkeit für Komplimente hat einen verstärkenden Effekt, den man etwa auch im Verkauf nutzt. Interessanterweise sind wir Menschen aber nicht wirklich gut darin, die Quellen zu erinnern, von wem ein Kompliment kam. Wenn man ein paar Tage später überlegt, ob das wirklich die richtige Kaufentscheidung ist, erinnert man besonders das positive Feedback. Es wird abgespeichert als „Ich habe doch sehr viel Gutes darüber gehört“ und man kann nicht mehr wirklich auseinanderhalten, ob das der Partner gesagt hat oder ein Verkäufer. Das ist die Gefahr von Komplimenten.

DIE ENTSCHEIDUNG

Nun habe ich mich nicht aktiv für diesen neuen Style entschieden, sondern mich überraschen lassen, auf welche Idee der Hairstylist für mich kommt – ohne mich näher zu kennen. Könnte der „Kontrollverlust“ der Grund dafür sein, dass ich mich mit dem Ergebnis anfänglich anfreunden muss?

Ja. Wenn man eine Entscheidung freiwillig getroffen hat, kann man das Ergebnis leichter als positiv bewerten, als wenn man dafür zum Beispiel im Gegenzug etwas bekommen hat – so wie in diesem Fall, wo es um ein Experiment ging und die Entscheidung für eine

bestimmte Frisur nicht von dir selbst gefällt wurde. Dadurch entsteht ein unbehagliches Gefühl, das nennt man in der Psychologie Dissonanz, und das möchte man reduzieren. Auch nach Schönheitsoperationen kann es im ersten Moment übrigens eine gewisse Dissonanz mit dem äußeren Erscheinen geben, die man löst, indem man sich sagt: „Das ist genau so, wie ich es immer haben wollte.“ Man hat sich entschieden, man hat das gemacht und man möchte ja, dass die Entscheidung gut war. Das geht, indem man sich das auch selbst bestätigt.

Einer meiner Gedanken am Tag danach: „Wenn ich mich selbst dazu entscheide, innerlich in Ordnung zu sein, dann bin ich doch auch automatisch nach außen so.“

Das ist Teil dieser Nach-Entscheidung. Dabei geht es darum, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Wenn ich dir Geld dafür bezahle, dass du dir die Haare abschneiden lässt, ist die Dissonanzreduktion einfacher. Man hat es ja für Geld getan. Wenn du es freiwillig machst, nichts dafür bekommst, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass du findest, dass es eine sehr gute Entscheidung war! Weil du keine externe Begründung hast. Das ist in der Psychologie ein ganz berühmter, kontra-intuitiver Effekt.

DIE ANDEREN UND ICH

Meine Gestimmtheit oder mein gebauchpinseltes Hochgefühl durch die starke Resonanz (ich werde gesehen) überträgt sich natürlich auch auf andere. Im Kleinen ist das ein Effekt, wie ihn auch Dr. med. Caroline Kim als Bio-Feedback beschreibt. Aus ihrer Praxis für plastische und ästhetische Chirurgie berichtet sie, dass Patientinnen, die sich die Zornesfalte entfernen lassen, eine deutlich positivere Außenwirkung wahrnehmen, einfach, weil sie freundlicher auf andere wirken. Es gibt sogar Untersuchungen, ob man, sobald diese Falte durch Botox betäubt wird, auch tatsächlich selbst weniger Ärger empfinden kann. Sie berichtet außerdem von dem Effekt, dass die Gewöhnung an positive Veränderungen sehr schnell passiert – von den Patientinnen und Patienten selbst, aber auch von ihrem Um-

feld. Eines der wichtigsten Learnings nach einer Veränderung ist für mich jedenfalls, wie wichtig mein Aussehen tatsächlich auch für die anderen ist. Und wie sehr mich dann doch die Reaktionen beschäftigen ...

Das spricht ebenfalls dafür, dass wir alle diese Ausrichtung auf die anderen haben. Wir sind alle soziale Wesen. Die anderen spielen eine große Rolle – sie geben Feedback, ihre Reaktion ist wichtig. Wir wissen zum Beispiel nicht besonders gut, wie wir selbst aussehen. Erst durch die Erfindung des Spiegels haben wir überhaupt angefangen, ein Bild von uns zu haben. Meist kennen wir die Gesichter unserer Partner, Kinder, Eltern viel besser. Und wir sehen uns nur unter bestimmten Bedingungen an – morgens vor dem Spiegel, dann erst mal nicht mehr. Die vielen Videocalls sorgen natürlich da gerade für Veränderung, auch wenn wir uns dort oft spiegelverkehrt und verzerrt sehen.

DIE LUST AUF VERÄNDERUNG

Die Videocalls, der Selfie-Kult und die Vielzahl der Fotofilter in den sozialen Medien, haben nachweislich für ein verstärktes Bedürfnis nach optischer Optimierung gesorgt. Die Zahl der plastisch-chirurgischen Eingriffe steigt stetig. Besonders die Anzahl der Facelifts, genauso aber auch Lidstraffungen und andere, nicht chirurgische Eingriffe wie Unterspritzungen. Dr. med. Caroline Kim sagt, dass gerade die Augen einen großen Einfluss darauf haben, wie attraktiv wir wirken. Denn wenn die Augen wacher aussehen, wirkt das gesamte Gesicht anders. Auf Platz zwei folgt erst der Mund. Als wir während der Pandemie nun viele Gesichter nur halb sehen konnten, weil sie durch Masken verdeckt wurden, hat das unseren Blick natürlich noch mehr auf die Augenpartie gelenkt ... Tendenzuell, denke ich, werden Gesichter übrigens als eher weniger attraktiv wahrgenommen, sobald man die Maske absetzt. Warum? Das Gegenüber nimmt zunächst an, das nur halb sichtbare Gesicht sei im Ganzen attraktiver, als es dann wirklich empfunden

wird. Der Grund dafür ist, dass wir Schönheit einschätzen, indem wir von einem idealen Prototyp ausgehen und dann Abweichungen von diesem Idealbild abziehen.

DIE SCHÖNHEIT

Wir alle wollen schön und attraktiv sein – und anderen gefallen, das scheint in der Natur des Menschen zu liegen. Aber wie erkennen wir denn eigentlich Schönheit, gibt es dafür eine Formel?

Die Durchschnittshypothese besagt, dass ein Gesicht, das nur wenige Abweichungen vom Durchschnitt aller Gesichtsmerkmale hat, als besonders attraktiv gilt. Und das, weil man den erwähnten Prototyp im Kopf hat. Dieser ist sozusagen der Durchschnitt aller Gesichter, die wir im Leben gesehen haben. Dieser Durchschnitt ist besonders harmonisch und wir finden das schön. Aber: Auch wenn die Übereinstimmung, was Menschen schön finden, bei Gesichtern größer ist als bei allen anderen Dingen, viel mehr als bei Kunst- oder Designobjekten: Nur etwa 50 Prozent teilen wir mit anderen, die andere Hälfte ist einfach unser individueller Geschmack.

Ob und wie stark wir das eigene Spiegelbild dann auch schön finden, ist von vielen Faktoren abhängig. Aber es lohnt sich definitiv, damit zu experimentieren ...

LEA GROSS



DER SCHÖNHEITSFORSCHER

Prof. Helmut Leder ist Professor für Visuelle Empirische Ästhetik an der Fakultät für Psychologie an der Universität Wien. Er beschäftigt sich nicht nur damit, was wir Menschen schön finden, sondern auch, was das in uns bewirkt. Unsere Textchefin Lea Groß empfing er in seinem neu gestalteten Büro – den gesamten Raum hat er mit seinen eigenen Kunstwerken ausgestattet ...