

4-Punkte-Plan für ein attraktiveres Leben

von Michèle Binswanger, 1. Februar 2018 im Tages Anzeiger



Attraktiv, ohne dem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen: Schauspieler Christian Ulmen, Model Nadine Strittmatter.

Wir alle möchten attraktiv sein. Wir glauben, attraktivere Menschen hätten das bessere Leben und seien automatisch auch glücklicher. Tatsächlich hilft eine sexy Erscheinung zwar grundsätzlich bei vielem – aber auch schöne Menschen fühlen sich nicht immer schön, und vor allem bleiben sie auch nicht einfach schön. Wahrscheinlich fällt ihnen das Altern sogar noch schwerer als allen anderen. Denn wenn die Attraktivität schwindet, tauchen plötzlich andere Fragen auf. Zum Beispiel: Was an meinem Leben ist eigentlich für mich noch attraktiv?

Nun bin ich neulich über einen Aufsatz der Psychologin Madeleine A. Fugère gestolpert, in dem sie anhand psychologischer Studien aufschlüsselt, was uns auf andere sexy wirken lässt. Und oh Wunder: Was uns auf andere sexy wirken lässt, sind Eigenschaften, die auch das eigene Leben attraktiver machen. Vor allem, wenn wir selber nicht mehr so sexy sind, wie wir es einmal waren. Hier also die vier Punkte:

1. **Selbstlosigkeit:** Anderen helfen macht attraktiv, das soll aus verschiedenen Studien hervorgehen. Potenzielle Partner lesen aus solchem Verhalten, dass hier gute Gene zu finden sind, die einer potenziellen Leibesfrucht vererbt würden. Bei einer hilfsbereiten Person kann man demnach davon ausgehen, dass sie bei der Aufzucht kräftig anpackt, was natürlich praktisch ist. Aber Hilfsbereitschaft macht auch das eigene Leben sexy: Sich für andere zu interessieren, für sie da zu sein, wenn sie einen brauchen, sich selber manchmal nicht so wichtig zu nehmen, stiftet Sinn. Allerdings ist hier Vorsicht angesagt: Nichts tötet die Lust zuverlässiger als Menschen mit Helfersyndrom oder aggressiv artikulierte moralische Überlegenheit.

2. **Unvertrautheit:** Der Fachausdruck hierfür heisst Coolidge-Effekt: Neue potenzielle Sexualpartner wirken immer attraktiv. Der Name dieses Phänomens rührt von einer Anekdote über den amerikanischen Präsidenten Calvin Coolidge her, der mit seiner Frau in den Zwanzigerjahren eine Hühnerfarm besuchte. Während der Tour erkundigte sich die First Lady, wie es gelinge, so viele Eier mit so wenigen Hähnen zu produzieren. Der Bauer erklärte ihr stolz, dass seine Hähne Dutzende Male am Tag den Akt zu vollziehen in der Lage seien. «Vielleicht könnten Sie das dem Präsidenten gegenüber auch erwähnen», meinte Frau Coolidge. Darauf erkundigte sich der Präsident, ob der Hahn denn immer mit derselben Henne kopuliere. Der Farmer antwortete: «Keineswegs, er wechselt von einer zur anderen.» Worauf der Präsident meinte: «Vielleicht erwähnen Sie auch das gegenüber der First Lady.» Ein bisschen Intimität ist gut fürs Liebesleben, aber zu viel tötet die Erotik. Doch wie bleibt man geheimnisvoll? Alle paar Wochen mit einer neuen Frisur und einem Style-Makeover anzutanzeln, reicht da wohl nicht. Wichtiger scheint mir, sich ab und zu aus der Komfortzone zu bewegen, sich neuen Dingen auszusetzen, denn das verändert uns: ein fremdes Land, ein neuer Sport, neue Menschen kennen lernen.
3. **Kreativität:** Frauen stehen auf kreative Männer, besonders wenn sie ovulieren, also besonders fruchtbar sind. Kreativität macht sie sogar noch schärfer als Reichtum, auch wenn viele Männer das wohl nicht glauben. Aber fragen Sie mal einen Komiker, wie Humor bei Frauen ankommt. Forscher haben dafür die Erklärung, dass unsere tierische Natur Kreativität zuverlässig als Zeichen von Intelligenz und guten Genen erkennt. Man könnte auch sagen, Frauen langweilen sich nicht gern. Männer übrigens auch nicht. Sicher ist: Seine Kreativität zu pflegen, macht auch das eigene Leben lebenswerter. Das heisst: Talente soll man ausleben, selbst wenn man nie ein Profi wird. Oder um es mit einer Textzeile von Cro zu sagen: «Kannst nicht gut singen, trotzdem machst du es gern.» Allenfalls kann man, um die Umwelt zu schonen, Kreativität auch passiv ausleben: inspirierende Bücher lesen, tolle Musik hören, tanzen.
4. Eine **aufrechte Körperhaltung:** Glauben Sie nicht? Dann haben Sie wohl noch nie Yoga gemacht. Wer sich aufrecht hält, fühlt sich auch so, selbst wenn rundherum die Fetzen fliegen. Meine Yogalehrerin nennt es «den Brustkorb öffnen», damit das Prana, die Lebensenergie, Platz hat. Psychologen sind da profaner: Wer körperlich Raum einnimmt, wirkt attraktiver, das haben Studien mit Online- und Speed-Dating ergeben. Das gilt sowohl für Männer wie für Frauen. Eine aufrechte Körperhaltung beeinflusst aber auch die mentale Haltung, man fühlt sich stärker und selbstsicherer, und das führt wiederum dazu, der Welt offener zu begegnen, sich auch auf Unbekanntes einzulassen.

Michèle Binswanger wurde bekannt als Autorin des Mamablogs sowie durch ihre Kolumnen und Recherchen zu Frauen- und Gesellschaftsthemen. Sie hat zwei Bestseller geschrieben: «Macho Mamas – warum Frauen im Job mehr wollen sollen» und «Fremdgehen – ein Handbuch für Frauen».