

DON'T WORRY, DRESS HAPPY

Wie wir uns anziehen, ist meist von unserer Laune abhängig. Das funktioniert aber auch andersherum! Psychologin und Coach **Laura Klimecki** erklärt, wie der richtige Griff in den Schrank happy macht



LAURA KLIMECKI ist Psychologin. Auf Instagram (@diemuenschnerpsychologin) teilt sie Alltagstipps mit ihrer Community

Welche Farbe gilt in der Psychologie als Gute-Laune-Booster schlechthin? Pink verstärkt positive Gefühle und steht für Hingabe, Faszination und Lebensfreude. Alles Dinge, die uns in letzter Zeit vielleicht etwas fehl(t)en. Da der Ton intensiver und auffälliger ist, verbinden wir in der Psychologie damit den Wunsch, aufzufallen.

Machen generell alle knalligen Farben bessere Laune?

Nicht ganz. Primär erregen intensive Farben Aufmerksamkeit – sie sind also Hingucker. Ob danach die Stimmung steigt oder sinkt, ist personenabhängig. Im Umkehrschluss ist es deshalb auch nicht zwingend so, dass Menschen, die gern Schwarz tragen, schlecht gelaunt sind.

Auch Band-Shirts sind oft dunkelgrau oder schwarz, machen aber happy, weil sie einen emotional bewegen. Genau wie ein buntes Kleid, das man vor Jahren mal irgendwo im Urlaub gekauft hat. Was steckt dahinter?

Unser Gehirn kann Emotionen aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nicht unterscheiden. Deshalb können einem bestimmte Kleidungsstücke, die man mit einer geliebten Person oder einem besonderen Ereignis verbindet, auch im Hier und Jetzt ein gutes Gefühl geben.

Gibt es auch Muster, die unsere Stimmung heben können?

Ja, nicht umsonst wird der schicke Stil der Französinen in der Modewelt so gefeiert. Es ist tatsächlich so, dass viele Menschen die typischen maritim-französischen Streifen in Dunkelblau und Weiß als angenehm empfinden. In Jeans und Ringelshirt kann man daher kaum jemandem die Laune verderben.

Den eigenen Komplett-Look sieht man tagsüber nur selten im Spiegel. Beeinflusst er uns trotzdem?

Ja, weil uns ein Outfit ein Gefühl gibt. Wenn wir uns darin auf Anhieb wohlfühlen, wirkt sich dieses positive Befinden den ganzen Tag lang auf unsere Stimmung aus.

Und jeder hat ein Kleidungsstück zu Hause, von dem er weiß, dass es die eigene Präsenz sofort beeinflusst!

Wir alle verbinden bestimmte Kleidungsstücke mit gewissen Charaktereigenschaften. Wie wir uns kleiden, beeinflusst direkt, wie wir uns fühlen und wie andere uns wahrnehmen. Man sagt nicht ohne Grund „Kleider machen Leute“: Schicke Pumps können uns selbstbewusster werden lassen. Und genauso schätzt unser Unterbewusstsein die Fähigkeiten und die Persönlichkeit anderer anhand ihres Outfits in übrigens weniger als einer Sekunde ein. Wenn ich bei Coachings auf der Bühne stehe, greife ich gern zu meinem maßgeschneiderten Anzug. Darin fühle ich mich, schon bevor ich ein Wort gesagt habe, wie Uma Thurman in „Kill Bill“.

Wer sich wohlfühlt, ist glücklicher. Was sind Ihre Tipps für einen perfekten Comfort Look?

In der Psychologie gilt alles, was sich gut anfühlt und was einem guttut, als eine Form von Therapie. Deshalb bringe ich Kleidungsstücke, die nicht auf Anhieb wie angegossen passen, seit Jahren direkt zum Schneider. Wenn etwas perfekt sitzt, fühlt man sich sofort besser. Zudem sollten wir versuchen, unsere Kleidung morgens bewusster auszusuchen. Mein Credo: Ziehen Sie sich so an, wie Sie sich den Tag über gern fühlen würden. Wenn die gute Laune morgens also noch ausbleibt, hilft eventuell ein Muntermacher-Look, um das zu ändern.

Interview: Angela Gundolf