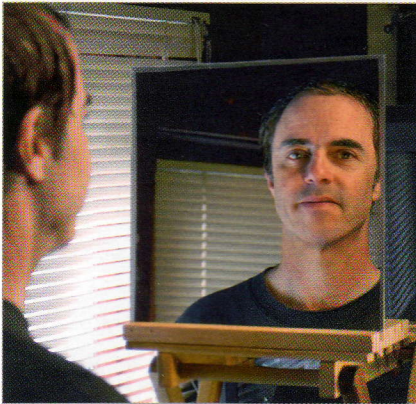
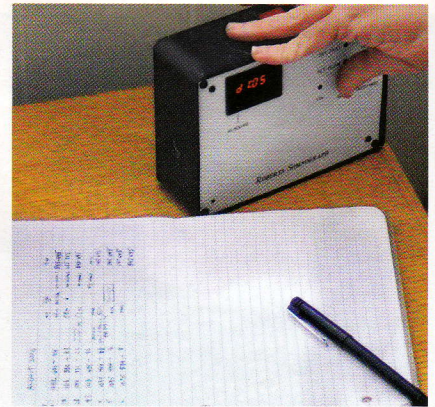
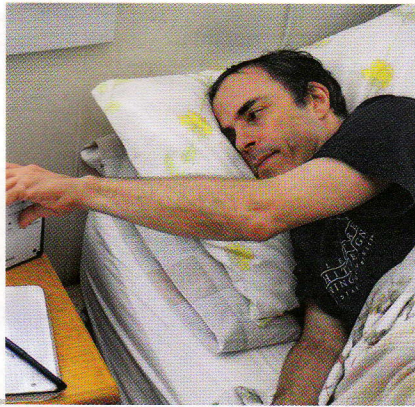


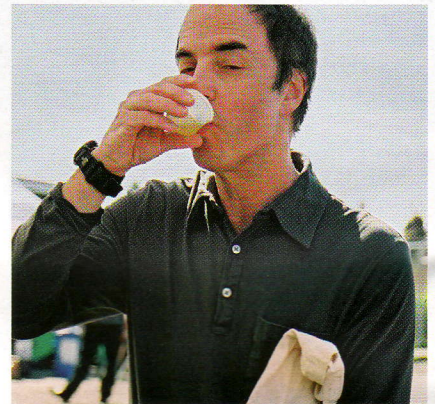
Professor im Dauertest

Der Psychologe Seth Roberts gilt als ein etwas ungewöhnlicher Wissenschaftler, denn sein liebstes Forschungsobjekt ist er selbst

neues erfahren 07/2007



Egal, ob er morgens fernsieht, um seine Laune zu verbessern, oder Zuckerwasser trinkt, um schlanker zu werden: Die originellen Selbstexperimente von Seth Roberts, Psychologieprofessor in Berkeley, sind immer für eine Überraschung gut. Seine Tipps zur Gewichtsabnahme, die er 2006 in einem Buch veröffentlichte, wurden in Amerika zum Bestseller. Anfang Juli erscheint „Die Shangri-La-Diät“ auch in Deutschland (Mosaik by Goldmann, 7,95 Euro).



Wie kamen Sie überhaupt auf die Idee, Selbstexperimente zu machen?

Ich habe schon während des Studiums damit angefangen. Weil ich mich auf Experimentelle Psychologie spezialisiert hatte, musste ich lernen, Versuche durchzuführen. „Die beste Art, etwas zu lernen, ist, es zu tun“, hatte ich gelesen. Deshalb beschloss ich, möglichst viele Selbstexperimente zu machen, das geht einfach und schnell.

Sind die Selbstexperimente heute Teil Ihrer wissenschaftlichen Arbeit – oder eher eine Spielerei?

Die Selbstexperimente haben meine Arbeit stark beeinflusst. Ich gehe immer von Fragen aus meinem eigenen Leben aus; so habe ich entdeckt, dass die Einnahme von geschmacksneutralem Öl oder Zuckerwasser beim Abnehmen hilft. Tausende von Menschen haben durch meine Methode Gewicht verloren. Ich konnte also durch die Ergebnisse meiner Experimente vielen Leuten helfen, das ist sehr befriedigend.

Welche Rolle spielt der Zufall bei Ihren Selbstexperimenten?

Eine große. Ich aß etwas anderes zum Frühstück und prompt wurde mein Schlaf schlechter. Ich nahm Kapseln mit Leinsamenöl und bemerkte, dass sich mein Gleichgewichtssinn verbesserte. Ich trank ungewohnt süße Limonaden und verlor meinen Appetit. All diese überraschenden Beobachtungen veranlassten mich zu weiteren Experimenten.

So fanden Sie auch einen Zusammenhang zwischen Ihrem morgendlichen Fernsehkonsum und Ihrer Stimmung.

Ich wollte eigentlich meinen Schlaf verlängern. Unsere Schlafenszeiten werden durch Kontakt mit anderen Menschen beeinflusst. Wenn Sie spät abends noch mit jemandem zu tun haben, werden Sie am darauffolgenden Tag abends länger wach sein. Ich fragte mich, ob es auch die Umkehrung gibt: Wenn ich morgens keinen Menschen treffe, wache ich vielleicht am darauffolgenden Tag früher auf. Ich kannte Studien, nach de-

nen Fernsehkonsum denselben Effekt auf den Schlaf hat wie menschlicher Kontakt. Deshalb habe ich eines frühen Morgens den Fernseher angemacht.

Hat es funktioniert?

Am nächsten Morgen wachte ich zwar so früh auf wie immer, doch ich war ausgeruht und den ganzen Tag über viel besserer Laune als sonst. Also sah ich weiterhin morgens fern, um zu prüfen, ob sich mein Wohlbefinden dadurch dauerhaft verbesserte – es klappte sehr gut.

Und jetzt sind Sie fernsehsüchtig?

Nein. Ich habe entdeckt, dass ich mich stattdessen morgens auch eine Stunde lang im Spiegel betrachten kann. Die Wirkung ist wunderbar: Am nächsten Tag bin ich gut gelaunt und voll Energie. Interview: Andrea Burkhardt

MEHR ZU SETH ROBERTS und seinen Selbstexperimenten im Internet unter www.sethroberts.net. In seinem Blog gibt es regelmäßige Berichte über aktuelle Studien.