

Qualitative Untersuchung zum Nutzungsverhalten von Sonnenbänken

Präsentation der Ergebnisse



Köln, den 21.02.2022

Überblick

Ziele der Studie

-  Tiefenpsychologisches Verständnis für die Motivationen, Needs, Trigger & Barrieren, Sehnsüchte und Rituale im Zusammenhang mit der Nutzung von Sonnenbänken
-  Herausarbeiten der Anforderungen und Bedürfnisse in Bezug auf den Besuch eines Sonnenstudios
-  Ableiten klarer Handlungsempfehlungen für eine Nutzung der Ergebnisse zu PR-Zwecken

Forschungskonzept/-methode

rheingoldMethode®

1 rheingold onlineGroup® und

16 rheingold onlineInterviews®



Birgit Langebartels
+49 (221) 912 777 14
langebartels@rheingold-online.de



Heiko Schmelz
+49 (221) 912 777 993
schmelz@rheingold-online.de

„Ich habe hier bei der Untersuchung zugesagt, weil ich endlich mal über meine Liebe zum Solarium sprechen wollte. Es gibt nichts Schöneres.“

Inhalt

01

Einleitung

Hintergrund
Fragestellung
Sample
Methode

02

Kulturelle Einordnung

Aktuelles
gesellschaftliches Klima
Corona als Zuspitzung

03

Die Psychologie des Sonnenbankbesuchs

Die sechs motivationalen
Faktoren des
Sonnenbankbesuchs

04

Fazit und Empfehlungen

Was der Sonnenbankbesuch
über das Bräunen hinaus
leisten kann und warum er
psychologisch Sinn macht.

Psychologischer Hintergrund

Sonnenbaden ist mehr als nur oberflächlicher Kontakt mit der wärmenden Sonne.

Der Sonne wird eine archaische Wirkung zugeschrieben, die ambivalent erlebt wird. Sie ist essentielles Lebenselixier und stellt zugleich eine tödliche Bedrohung dar und gilt als eine der Hauptursachen für Hautalterung und Hautkrebs.

Kulturell hat sich der Fokus in den letzten Jahrzehnten verschoben, von der Freude intensiver Sonnenbäder und tiefer Bräune hin zu den Gefahren der Sonne und der Notwendigkeit, sich zu schützen.

Hintergrund der Untersuchung

Sonnenstudios bieten kontrollierte Besonnung

Solarien verstehen sich als die ‚kleine Schwester‘ der Sonne mit besserer Verfügbarkeit und Dosierungsmöglichkeit.

Aus dem tief verankerten Wunsch nach Sonnenlicht und den damit verbundenen gesundheitlichen und kosmetischen Aspekten ist mit der Solarienbranche seit den 1980er-Jahren eine eigene Industrie entstanden.

Der in vielen Bevölkerungsschichten vorhandene Mangel an Vitamin D hat dem Thema ‚Sonne und Solarium‘ in den letzten Jahren eine erhöhte Aufmerksamkeit verschafft. Neben all diesen positiven Aspekten hat die Branche nach wie vor mit vielen Vorbehalten zu kämpfen.

Zentrale Fragestellungen

Was ist das psychologische Versprechen bei der Nutzung einer Sonnenbank?

Was sind die Motive der Menschen, wenn sie ein Sonnenstudio/ eine Sonnenbank aufsuchen?

Welche psychologischen Motivationen sind wirksam jenseits des Wunsches gebräunt zu werden?

Was ist ähnlich dem Sonnenbaden, worin unterscheiden sich jedoch auch die beiden Verfassungen?



Welche offensichtlichen Versprechen, aber auch welche versteckten, psychologischen Versprechen macht die Nutzung eines Sonnenstudios?



Mit welchen Vorbehalten und Barrieren fühlen sich die Nutzer*innen konfrontiert?



Inhaltlicher Aufbau der Explorationen



Sample

- ✓ Alle haben in den letzten 12 Monaten ein Sonnenstudio besucht.
(Bis auf die lapsed User)
 - 14 regelmäßige User = seit Jahren 2 bis 3 mal pro Monat
 - 4 gelegentliche User = 4 bis 6 mal im Jahr
 - 2 lapsed User = im letzten Jahr nicht mehr, liegt aber nicht länger als 2 Jahre zurück)

- ✓ **1 rheingold onlineGroup[®], Dauer je 2 Std., à 6 für 4 Teilnehmer*innen**
 - 4 regelmäßige User*innen von Sonnenstudios

- ✓ **16 rheingold onlineInterviews[®], Dauer je 2 Std.**
 - 10 regelmäßige User*innen
 - 4 seltene User*innen
 - 2 lapsed User*innen

- ✓ Keine Arbeitslosen/unterdurchschnittliches Einkommen.



Geschlecht: 70% Frauen, 30% Männer
Alter: 25 – 60 Jahre



Inhalt

01

Einleitung

Hintergrund
Fragestellung
Sample
Methode

02

**Kulturelle
Einordnung**

Aktuelles
gesellschaftliches Klima
Corona als Zuspitzung

03

Die Psychologie des
Sonnenbankbesuchs

Die sechs motivationalen
Faktoren des
Sonnenbankbesuchs

04

Fazit und
Empfehlungen

Was der Sonnenbankbesuch
über das Bräunen hinaus
leisten kann und warum er
psychologisch Sinn macht.

Kulturelle Einordnung

Versprechen unserer Kultur

- Multioptionalität
- Machbarkeitsideal und Glücksgarantie
- Hohe Selbstwirksamkeit und maximale Kontrolle
- Multiple Perfektionsansprüche



Kulturelle Einordnung

Kehrseiten der Liquid Modernity

- Besinnungslose Betriebsamkeit
- Orientierungsverlust
- Überforderung

Das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Kontrolle ist einem Gefühl der Ohnmacht gewichen.



Menschen haben vermehrt das Gefühl, ständig unter fremdem Blick in der Bewertung zu stehen. Soziale Medien verstärken das Gefühl des Beobachtet-Seins.



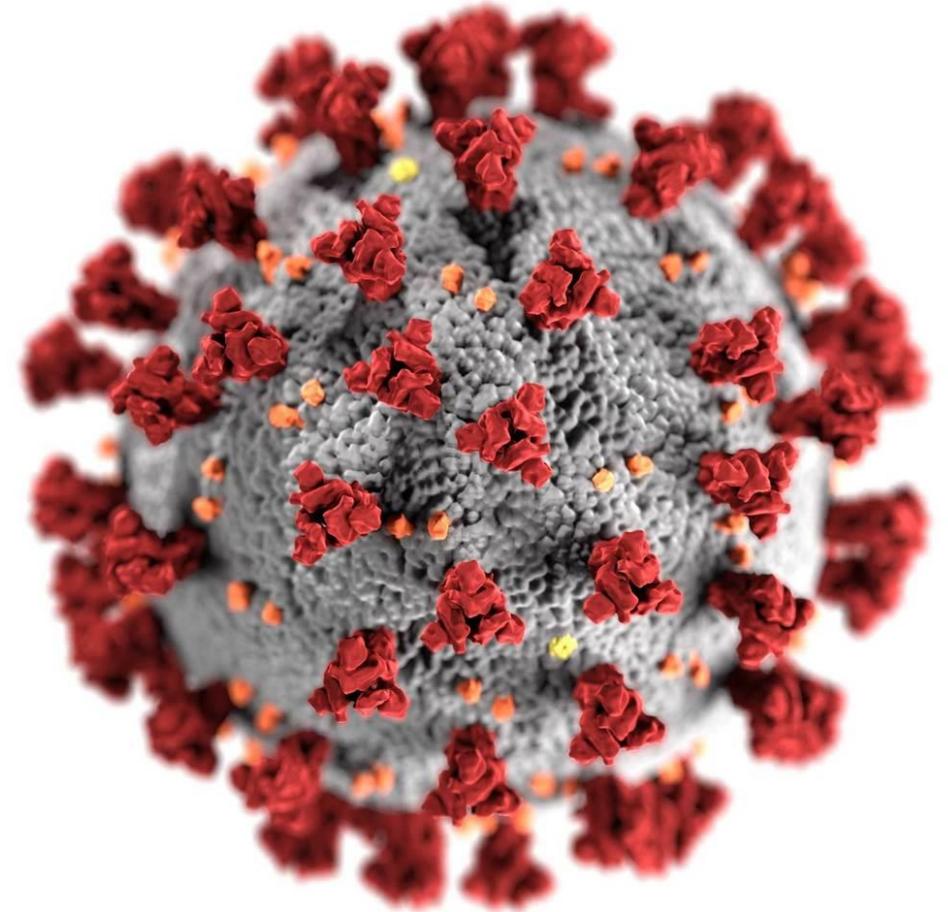
Kulturelle Einordnung

Corona spitzt Situation nochmal zu

- Die aktuelle Lage stellt uns vor eine besondere Herausforderung.
- Menschen sind verängstigt, verunsichert und aus dem Takt geraten. Selbstverständlichkeiten brachen weg.
- Das Arbeiten im Homeoffice und das damit verbundene Verschwinden eines festen Tagesrhythmus' fordert eine komplette Neustrukturierung des Alltags.



Menschen sehnen sich nach Sicherheit, Zuversicht und dem Gefühl von Selbstwirksamkeit.



Kulturelle Einordnung

Mitten im Optimierungskreislauf

- ➔ Die Mehrzahl der hier befragten Proband*innen leiden bewusst oder unbewusst darunter, **sich ständig zu vergleichen** und dem **Druck, ihre Schönheit zu erhalten**.
- ➔ Alle Verwender*innen sind in Berufen mit **hoher sozialer Interaktion** oder **gesteigertem Performancedruck**.
- ➔ Die männlichen Singles in dieser Studie nutzen das Solarium gerne als Teil einer durchgeplanten Beauty-Routine, um attraktiv zu sein und zu bleiben. Hier steht ihnen ja meist weniger zur Verfügung als den Frauen. (kein Make Up, kein Haare färben)

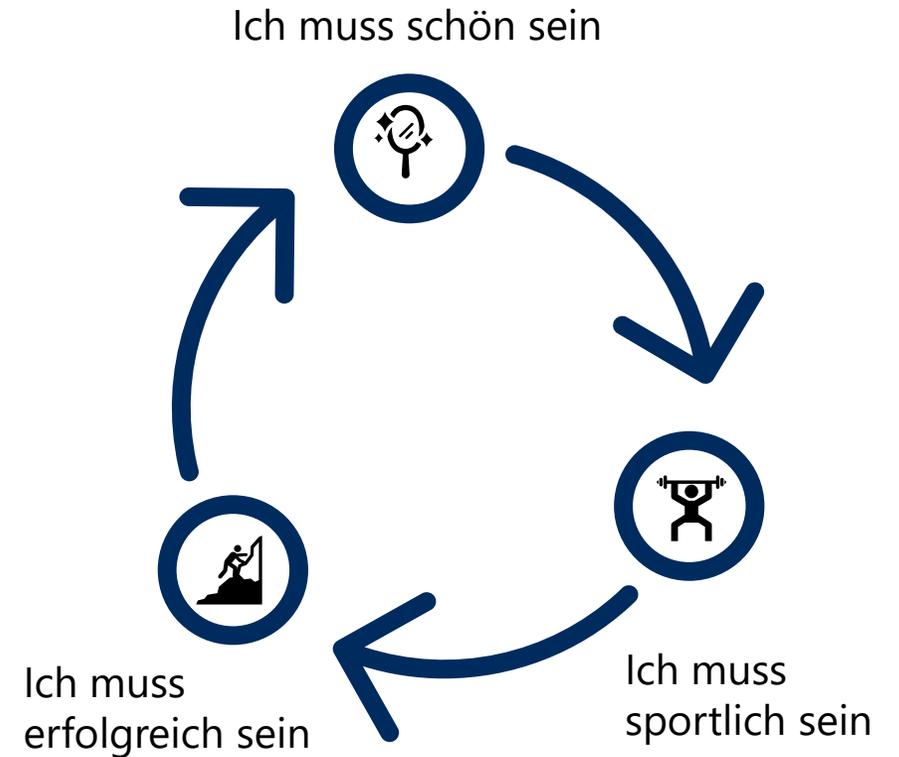


Viele der Befragten fühlen sich unter Druck, einem Ideal zu genügen.

“

Instagram schafft Idealbilder, die versucht man zu schaffen und zu erhalten.

”



Inhalt

01

Einleitung

Hintergrund
Fragestellung
Sample
Methode

02

Kulturelle
Einordnung

Aktuelles
gesellschaftliches Klima
Corona als Zuspitzung

03

**Die Psychologie des
Sonnenbankbesuchs**

Die sechs motivationalen
Faktoren des
Sonnenbankbesuchs

04

Fazit und
Empfehlungen

Was der Sonnenbankbesuch
über das Bräunen hinaus
leisten kann und warum er
psychologisch Sinn macht.

Der Sonnenbankbesuch ist psychologisch eine Behandlung der erlebten Unsicherheiten

Dem Prozess des Sonnenbankbesuchs kommt im Alltag der Menschen eine immense Bedeutung zu. In den zweistündigen Interviews wurde die hohe Relevanz dieses Prozesses und der Verfassung deutlich.

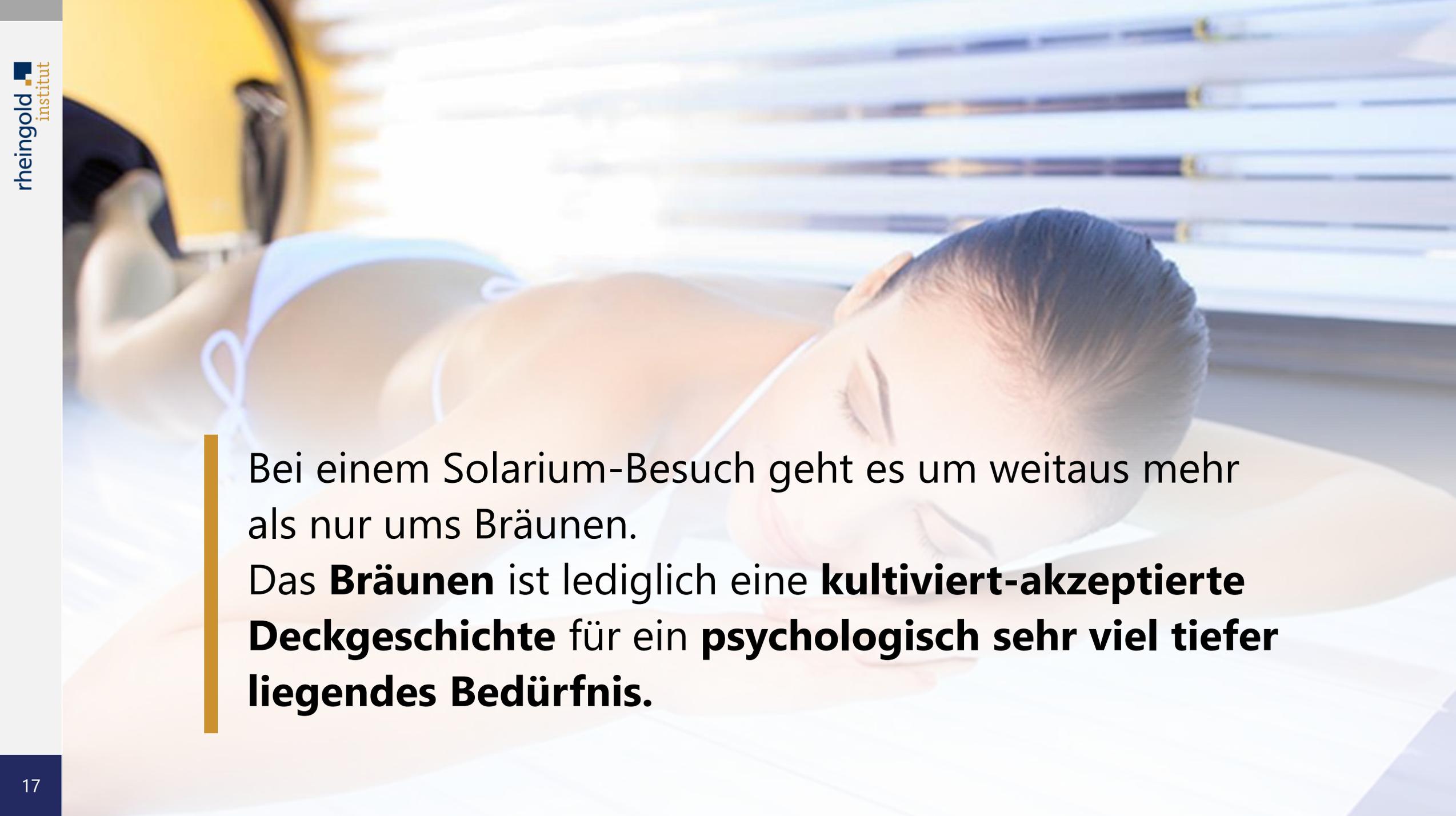
Die Befragten waren sehr erstaunt, wie viel ihnen der Sonnenbankbesuch bedeutet.



Auf die Sonnenbank zu gehen, ist alles andere als Nichtstun!

Der Sonnenbankbesuch ist eine angenehme Still-Legung, in der sich psychologisch jedoch sehr viel entwickelt und bewegt.





Bei einem Solarium-Besuch geht es um weitaus mehr als nur ums Bräunen.
Das **Bräunen** ist lediglich eine **kultiviert-akzeptierte Deckgeschichte** für ein **psychologisch sehr viel tiefer liegendes Bedürfnis**.

Der Solarium-Besuch als Verfassung verspricht für einen kontrollierten Moment eine Regression in etwas sehr Frühes.

Aber jetzt erst mal von Anfang an...

Temporäre Regression

Die Befragten beschreiben den Solarium-Besuch als einen **wohligen Zustand**, in den sie sich **fallen lassen können** und sich **getragen** fühlen.

- Sie tauchen ab in etwas ‚Wohltuend-Warmes‘ und können dort **auftanken**.
- **Sie kommen zu sich** und spüren sich, sind sich nah.
- Sie genießen einen **wertfreien Raum**, der sie **schützend** umgibt und sie vor fremden Blicken bewahrt.

„Man fühlt sich ganz an.“

„Das ist ein Moment, in dem ich nur bei mir bin.“

Temporäre Regression



Erlaubte Still-Legung für einen begrenzten Zeitraum, in dem ein tief-regressiver Zustand ermöglicht wird. Dieser wird wohltuend als Gegenpol zum überdrehten Alltag erlebt.

Vor **äußeren Reizen abgeschottet** (Handy etc., schreiende Kinder, stressiger Job, Streitender Ehemann ...) genießen die Befragten es, **nicht erreichbar** sein müssen.

Alle **Ablenkungen des Alltags** (Geräusche, Blicke, in Kontakt treten mit anderen und anderem, Handy usw.) **fallen weg**.

Es entwickelt sich ohne eigenes Zutun eine **tiefe Regression**, die eine **temporäre Rückkehr in etwas sehr Frühes ermöglicht**.



“

Das ist ja eigentlich wie
in Mutters Schoß.

”

“
Das ist das einzige Mal am Tag, wo ich
vollkommen abschalten kann. Wo ich
nicht erreichbar bin, nichts posten
muss, niemandem antworten.
”

“
Sonnenbank bringt einen in
die Balance zurück.
”

“
In der Sauna dauert es meistens, bis ich
in so eine Entspannung reinkomme.
Im Solarium geht das Licht an und
irgendwie denke ich dann an nichts
mehr, dann bekomme ich sofort
gute Laune.
”

“
Auf der Sonnenbank komme ich aus
dem Kopf raus, denke an nichts Blödes.
”

“
Diese Wärme dort, die hat einen
bestimmten Geruch, das ist Heimat.
”

“
Perfekt wäre eine personalisierte
Sonnenbank, die sich ganz auf meine
Bedürfnisse einstellt.
”

Kontrolliert-verlässliche Rahmenbedingungen

Dieses **Sich-fallen-Lassen** gelingt nur, indem es einen **abgesicherten Rahmen** gibt.

Die Befragten beschreiben die **Wichtigkeit der kontrollierten Nutzungsbedingungen** - vor allem auch im Abgleich zum Sonnenbaden.

Auf bewusster Ebene sichern die kontrollierten Rahmenbedingungen einen **verlässlichen Bräunungseffekt** zu und bewahren die Nutzer*innen vor zur langer UV-Strahlung.

„Sonnenbank ist viel kontrollierter als
Sonnen in der Natur.“

Kontrolliert-verlässliche Rahmenbedingungen



Rahmenbedingungen dienen der Absicherung, aus der Regression wieder zu erwachen und alltagstauglich zu bleiben.

Was auf bewusster Ebene ein Schutz vor Folgeschäden von zu hoher UV-Strahlung ist, ist **auf tieferen Ebenen und Bedürfnissen als eine Absicherung eines sehr wehrlosen Zustands zu verstehen.**

Somit bekommt die Rahmung für die Sonnenbankbesucher*innen auf psychologischer Ebene eine weitaus wichtigere Dimension, um sich überhaupt dem Moment der Regression hingeben zu können.

Es braucht diesen begrenzten Raum, die zeitliche Begrenzung, eine kompetente Beratung, die Regularien und Beschränkungen. Diese sind psychologisch nicht störend, sondern **fundamental wichtig, um die Verfassung des Sonnenbankbesuchs abzusichern.**



“

Die passen da ja schon auf,
dass nix passiert.

”

“
Man steuert alles selber, das ist gut.
”

“
Ich lege mich im Sommer schon auch zum Sonnen mal raus hier in den Park, aber das ist nicht vergleichbar. Da muss man immer aufpassen, dass man noch genug anhat, dass man nicht zu viel Haut zeigt...
”

“
Mir reicht aber schon im Frühjahr ein Spaziergang in der Sonne, dann habe ich einen Sonnenbrand. Das kann mir im Solarium nicht passieren.
”

“
Ich weiß hier genau, wieviel ich kann und darf, da kann eigentlich nichts passieren.
”

“
Bis zu 20 Minuten auf der Sonnenbank kann nix passieren.
”

“
Wenn man da das erste Mal hinkommt, dann gibt es eine Beratung. Da machen die ein Haut-Screening mit einem und empfehlen dann, wie man sich am besten sonnen kann. Das ist mir schon wichtig. Weil ich möchte ja auch sicher braun werden.
”

„Die Sonne im Urlaub kann ich nicht abschätzen, hier kann ich die Sonne selbst an- und ausknipsen.“

„Ich kann jederzeit auf die Sonnenbank und muss nicht auf schönes Wetter warten.“

Eigene Stärke spüren und Schöpfer sein

Jenseits von Saisonalität und Regionalität, von Zeit und Ort ist es möglich, ‚die Sonne anzuknipsen‘. **Schöpfergleich** kann nicht nur Einfluss auf die UV-Strahlung genommen werden, sondern auch im Sinne einer **Selbstop Optimierung** der Körper gestaltet und sich dem **Ideal-Bild angenähert** werden.

Ähnlich wie **Selbtheilungskräfte** produzieren die Verwender*innen selber aus sich heraus etwas: Bräune, Collagen, Vitamin D (anders als sich zu schminken oder beim Tanning!) Das gibt ihnen ein **Gefühl von Stärke** und das Erleben, selber etwas gestalten und schaffen zu können.

Eigene Stärke spüren und Schöpfer sein



Gesteigerte Selbstwirksamkeit gibt den Menschen in Zeiten großer Verunsicherung und Ohnmachtsgefühle ein Gefühl von Sicherheit.

Weder auf das Wetter, noch auf die Sonneneinstrahlung hat man Einfluss, **aber das Einschalten der Sonnenbank obliegt der eigenen Kontrolle.**

Man kann als **eigener Schöpfer** dem **Verfall etwas entgegensetzen** und sich **dem eigenem Ideal-Bild annähern.**

Einem Gefühl von Krankheit, Tod und Verfall werden Gesundheit, Frische und Erneuerung entgegengesetzt und scheinen so kontrollier- und behandelbar.

Nutzer*innen fühlen sich schön und vital ,aus sich heraus'.

Sie erleben eine **gesteigerte Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit**, die sich über das Sonnen hinaus in ihren Alltag erstreckt.



“

Ich produziere das ja selber, das ist anders, als wenn ich mich schminke. Make-Up bin ich ja nicht selber.

”

“

Ich strahle einfach mehr Gesundheit aus
und ich versorge mich mit Vitamin D.
Das mache ich quasi selber.

”

“

Ich liebe mich selbst und ich bin immer
selbstbewusst, aber das ist dann doch
nochmal 'ne andere Art von
Selbstbewusstsein. Ich brauch' dann
weniger Make-Up, weil ich einfach
'ne schönere Haut habe.

”

“

Das ist besser als künstliche
Vitamin-D-Tabletten.

”

“

Das Tolle an der Sonnenbank ist,
dass man trotz der Entspannung noch
etwas tut.

”

“

Ich achte auf mich,
creme mich generell mehr ein und mache
'was gegen die Alterung meiner Haut.

”

“

Das Licht hebt meine Stimmung.

”

„Ich schlafe nicht, bin aber auch nicht richtig wach, das ist so was dazwischen.“

Abtauchen in eine beruhigende Zwischenwelt

Die Solarium-Nutzer*innen schotten sich für einen Moment gegen Probleme und Kompliziertes ab und tauchen in eine **naiv einfache und schöne Welt** ein. Aber die Verfassung auf der Sonnenbank ist **psychologisch keinesfalls unbewegt**.

Die Befragten beschreiben den Zustand als **glücklichen Augenblick**, in dem sie ihre Gedanken schweifen lassen:

- Zukünftige **Situationen durchspielen**
- **Abschalten und Distanz** zu ihrem Alltag gewinnen können
- **Probleme verkleinern** sich oder **verschwinden** ganz.

Abtauchen in eine beruhigende Zwischenwelt

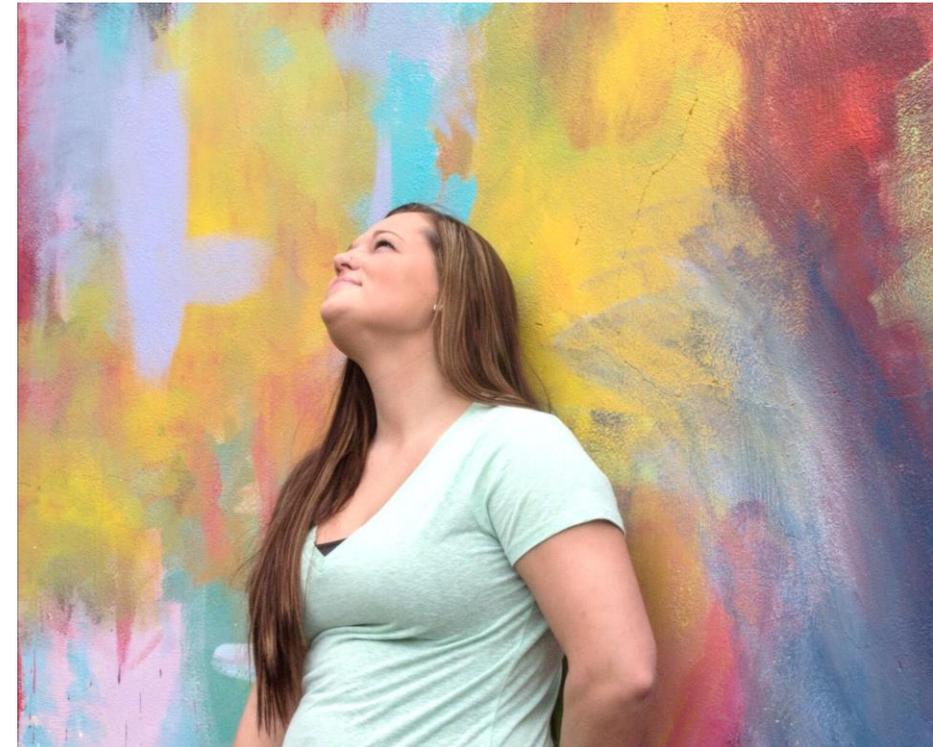


Mit einem zuversichtlichen Blick gelingt ein Entdramatisieren des Alltags.

Die **temporäre Stilllegung** erlaubt den Sonnenbank-Nutzer*innen, **in eine ganz eigene Welt ab- und einzutauchen**. Ähnlich wie im kindlichen Spiel findet hier in Tagträumen nicht nur ein Abschalten, sondern auch ein ‚**Probehandeln**‘ statt.

- Wie könnte mein großer Auftritt sein?
- Wie bin ich gleich auf der Party?
- Wie wird meine Hochzeit werden, wie werde ich aussehen und wirken?

Situationen werden gedanklich durchspielt, verlieren an Schrecken und werden handhabbarer.



“

Probleme werden dann irgendwie kleiner.

”

“
Dann stelle ich mir richtig vor, wie das wäre, wenn ich da auf der Bühne stehen würde. Dann ist es so warm wie im Scheinwerferlicht und dann singe ich mit.
”

“
Da gibt es kein Handy, kein facebook und auch kein WhatsApp. Da bin ich dann auch nicht erreichbar. Das ist meine Zeit für mich.
”

“
Der Zustand auf der Sonnenbank ist wie eine Trance, man schläft nicht wirklich, es ist ein Zwischenzustand.
”

“
Manchmal brauch man einfach ein bisschen Abstand. Zum Beispiel wenn die Arbeit stressig ist und dann kann man viel besser damit umgehen. Dabei hilft mit der Sonnenbankbesuch.
”

“
Wenn ich mich mit etwas unbehaglich fühle oder etwas ansteht, das mich belastet, dann flüchte ich auf die Sonnenbank.
”

Sich wappnen für den Alltag

Obwohl kein direkter Zusammenhang besteht zwischen ‚gebräunt sein‘ und positiven Charakterzügen, werden von den Proband*innen **gebräunten Menschen mehr positive Eigenschaften zugeschrieben.**

Nicht nur durch den Bräunungseffekt, sondern auch durch die Verfassung auf der Sonnenbank erleben die Sonnenbank-Nutzer*innen ein **gesteigertes Gefühl von Selbstwirksamkeit.**

„Wenn man nicht mehr auf die Sonnenbank gehen könnte, würde man sich nicht mehr aus dem Haus trauen.“

Sich wappnen für den Alltag



Die Verknüpfung von Eigenschaften an körperliche Merkmale (hier: gebräunte Menschen sind erfolgreicher und interessanter) nennt man den Halo-Effekt.

Es handelt sich hierbei **nicht um abstraktes Wunschdenken**. Zwar kann man durch Bräune nicht automatisch erfolgreich und reich werden, aber die **Proband*innen nehmen ein Mindset an, das ihnen mehr Selbstbewusstsein gibt**.

Sie fühlen sich gut **gerüstet und gewappnet für den Alltag** und haben das Gefühl, leichter ihre Ziele erreichen zu können.

- Von vielen Proband*innen wird Bräune zum Beispiel **Filmstars** zugeschrieben.
- Manche Proband*innen möchten bewusst **südländisch** aussehen, da sie dieser Gruppe positive Eigenschaften und mehr Agilität zuschreiben.



“

Biste braun, kriegste Frauen.
(Micky Krause)

”

“
Man kleidet sich auch ganz anders,
dann kann ich mal 'was Weißes
anziehen oder auch mal so
Pastell- Töne. Wenn ich nicht ins
Solarium gehe und 'was Weißes
anziehe, dann seh' ich aus wie ein Geist.
”

“
Ich sehe mich mehr so als
Latino-Typ. Heißblütig
und offen.
”

“
Wenn es mir seelisch gut geht, dann
strahle ich das aus und wenn ich
brauner bin, dann fühle ich mich
zusätzlich besser.
”

“
Natürlich bin ich
dann attraktiver!
”

“
Bräune erzeugt auch
Neid. Bräune muss man
sich leisten können.
”

“
Ich strahle einfach mehr
Gesundheit aus.
”

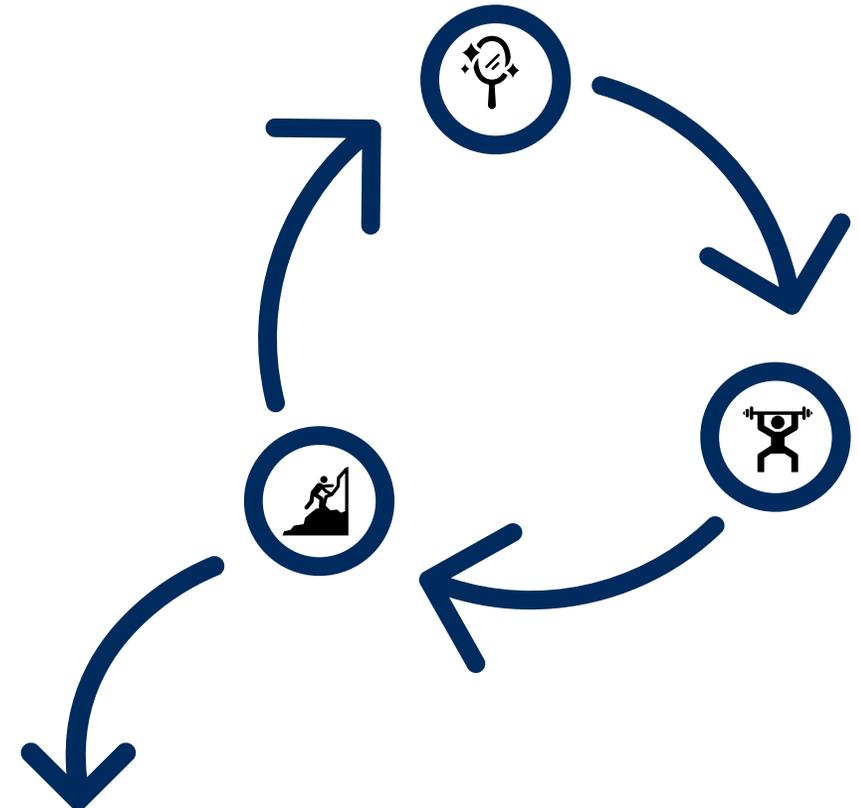
Exkurs: Kleiner Ausbruch aus dem Optimierungskreislauf

Der Besuch einer Sonnenbank dient als Auszeit vom Optimierungsdruck und ermöglicht paradoxerweise zugleich eine Annäherung an das eigene Idealbild.

- Das Bräunen wird trotz Erholung und Stilllegung keineswegs als ‚Nichtstun‘ abgewertet. **Der Körper wird angeregt, schöner zu werden und die Proband*innen sehen dies als Leistung an.**
- Der gewünschte Grad der Bräune ist dabei von individuellen Bedürfnissen abhängig. Es zeichnet sich aber ein **Trend ab hin zu einer leichten und damit ‚gesunden‘ Bräune.**

“
Mein Schönheitsideal ist
,sonnengeküst‘.
”

“
Das Tolle an der
Sonnenbank ist, dass man
trotz Entspannung noch
etwas tut.
”

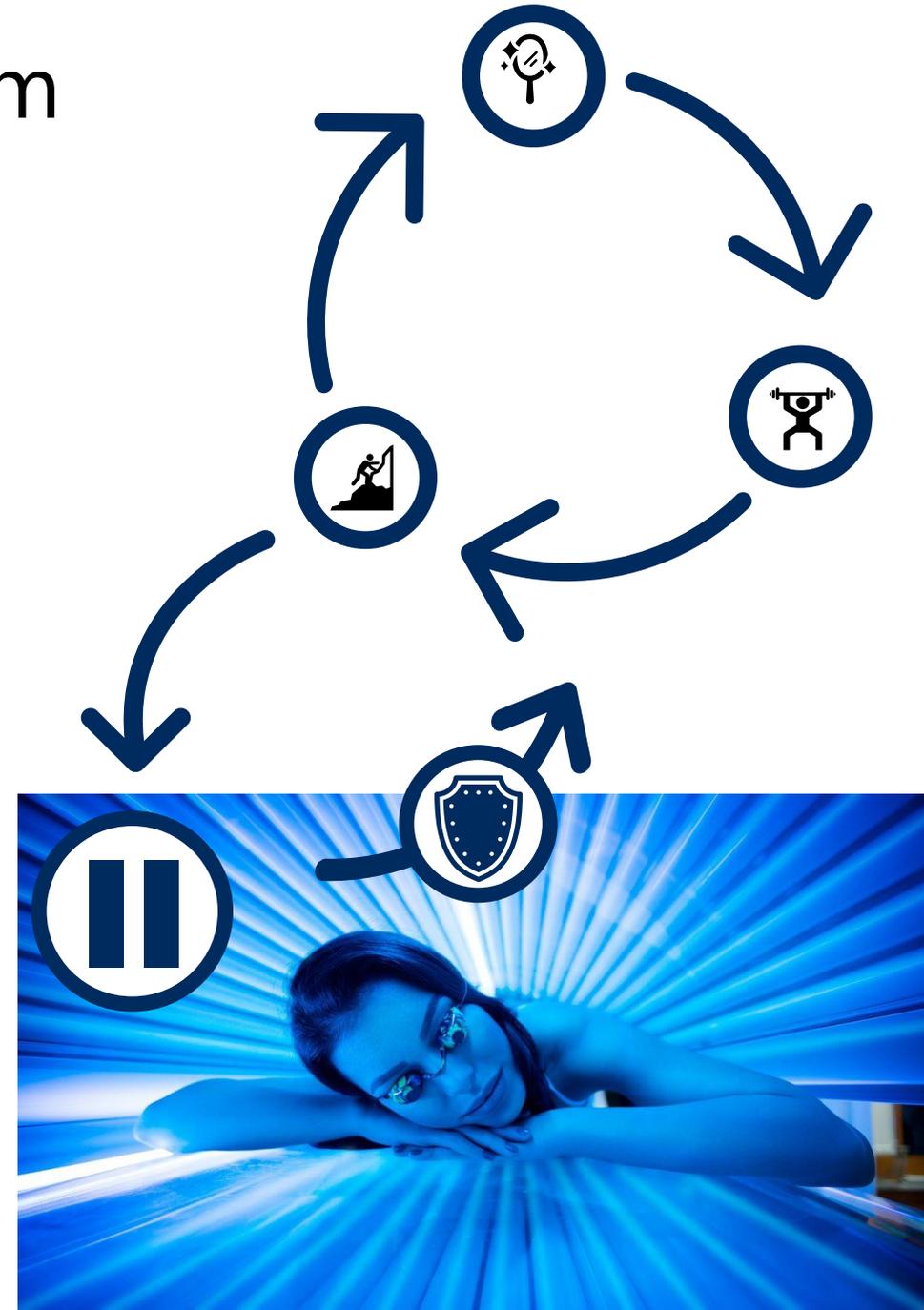


Exkurs: Kleiner Ausbruch aus dem Optimierungskreislauf

Die Bräune und das gesteigerte Selbstwertgefühl dienen als Ausrüstung, um sich diesem Druck wieder zu stellen.

Den Nutzer*innen der Sonnenbank gelingt unbewusst ein genialer Clou:

- ➔ Getarnt durch den vermeintlichen Nutzen der Bräunung, schaffen sich Menschen im Solarium einen kurzfristigen Ausbruch aus der Performanceschleife des Alltags, **indem sie für eine geregelte und kontrollierte Zeit regredieren – alles mit der kultiviert akzeptableren Form des Sich-Bräunen-Wollens.**



Exkurs: ‚Gesunde‘ und schöne Bräune

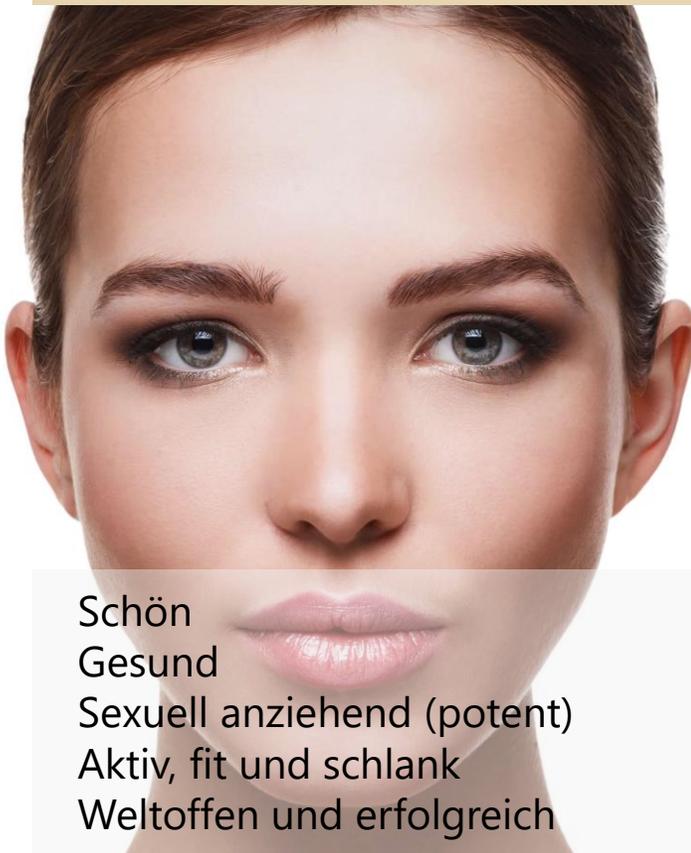
Das Idealbild der Nutzer*innen ist eine leichte Bräune. In Kontrast dazu stehen andere Bräunungsgrade, die weniger erstrebenswert sind.

„Leichenblass“



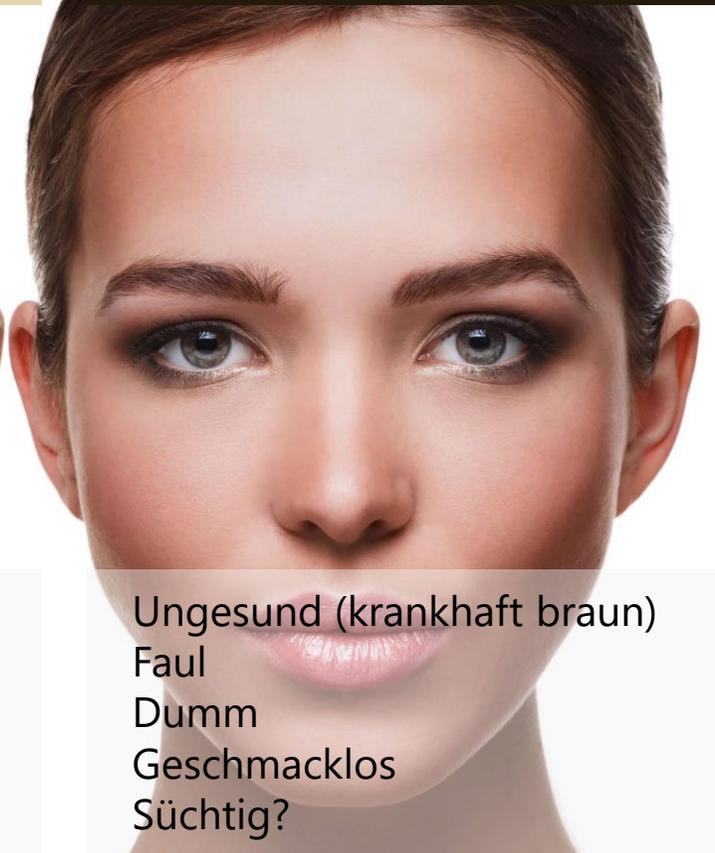
Unattraktiv
Krank
Langweilig und müde
Introvertiert und verschlossen

„Von der Sonne geküsst“



Schön
Gesund
Sexuell anziehend (potent)
Aktiv, fit und schlank
Weltoffen und erfolgreich

„Überbacken“

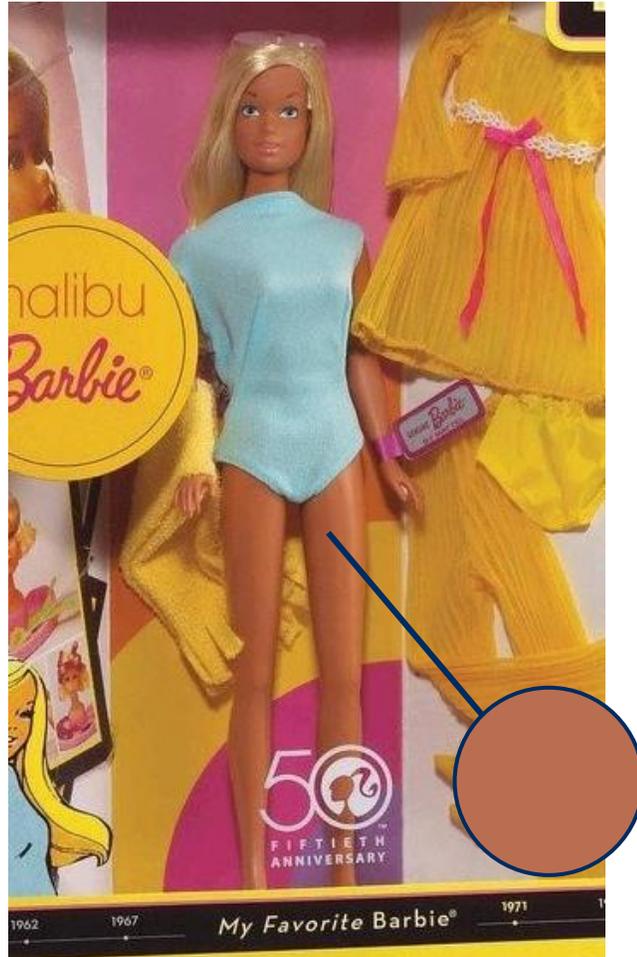


Ungesund (krankhaft braun)
Faul
Dumm
Geschmacklos
Süchtig?

Exkurs: Schönheitsideale sind wandelbar



1959



1971



2021

Wiederbelebung – Reset für den Alltag

Durchgehend berichten die Befragten von einem Gefühl, sich durch den Sonnenbank-Besuch **„wie neugeboren“** zu fühlen.

Sie erleben einen **Energieschub** und können sich wie **aufgeladen** wieder besser ihrem Alltag widmen.

„Ich fühle mich nach der Sonnenbank
wie neugeboren.“

Wiederbelebung - Reset für den Alltag



Wie durch ein Reset fühlt man sich wiederbelebt und positiv aufgeladen für den Alltag.

Sowohl auf **körperlicher als auch auf psychischer Ebene** erleben die Verwender*innen eine Art **Erneuerung**. Gleich einer Geburt beschreiben die Befragten eine **Entwicklung „die wie von selber passiert“**.

Diese Wiederbelebung wird sicht- und spürbar an der Haut:

- Man fühlt sich aufgeblüht.
- Die Haut fühlt sich weicher an.
- Man will danach den typischen Sonnenbankgeruch abduften und wieder in den Alltag übergehen.



“
Da passiert was mit mir, aber eigentlich mache ich das ja nicht selber.
”



“
Wenn ich einen schlimmen Tag hatte
und ich dann auf die Sonnenbank gehe,
bekomme ich sofort bessere Laune.

“
Manchmal ist das ganz spontan,
der Tag ist irgendwie stressig, dann
entscheide ich, in der Mittagspause
zu gehen. Das ist wie ein Reset.

“
Da werden die Akkus wieder richtig
aufgeladen, danach bin ich revitalisiert.

“
Man fühlt sich wie
neugeboren, voller Kraft
und Energie



Eigene Stärke spüren
und Schöpfer sein



Abtauchen in
beruhigende Zwischenwelt

MOTIVATIONALE FAKTOREN



SONNENBANKBESUCH



Temporäre Regression



Wiederbelebung –
Reset für den Alltag



Kontrolliert-verlässliche
Rahmenbedingungen



Sich wappnen
für den Alltag

Sonnenbank vs. Sonnenbaden

Der Sonnenbankbesuch stellt eine grundlegend andere Verfassung als das Sonnenbad dar.

Solarium



- Aufladen
- Selbstbestimmte und kontrollierte Nutzung
- Festigen und Straffen
- Rundum gleichmäßig braun werden
- Privat und Geschützt
- Offline, nicht erreichbar

≠

Sonnenbaden

- Ermüden
- Unkontrollierter Kraft der Sonne ausgesetzt sein
- Zerfließen
- Achten auf richtiges Liegen und Rotieren
- Beobachtet/Bewertet
- Online, erreichbar



Was ist eigentlich mit Vorbehalten und Bedenken?

Der Sonnenbank-Besuch hat für die befragten Menschen eine so **immense Bedeutung** in ihrem Alltag, dass sie sehr **findig werden, Bedenken und Vorbehalte auszuhebeln**.

Die erlebte gesteigerte Selbstsicherheit macht sie erstaunlich **immun gegen** die oftmals in der Presse **dargestellten Risiken**.

Selbst eine kürzlich erfahrene Hautkrebsdiagnose hält eine Befragte nicht vom Sonnenbankbesuch ab. („In die Sonne zu gehen, ist noch viel gefährlicher.“)

Der **Aspekt der kontrollierten Besonnung und Beratung** (individuelle Hautanalyse) ist **wichtig für eine bewusste Argumentation**, aber **noch relevanter für das Zulassen der regressiven Verfassung**, das die eigentliche Faszination des Sonnenbankbesuchs darstellt.

Selbst wenn sich die Befragten der Risiken bewusst sind, **scheuen sie die Konfrontation mit Vorbehalten** und nur ab und zu schimmert ein peinlicher Moment durch, das Wegschauen vor den Risiken. Dieser kann jedoch von den Befragten leicht umgangen werden (bspw. indem in einem anderen Ort ins Sonnenstudio gegangen wird).

Inhalt

01

Einleitung

Hintergrund
Fragestellung
Sample
Methode

02

Kulturelle Einordnung

Aktuelles
gesellschaftliches Klima
Corona als Zuspitzung

03

Die Psychologie des Sonnenbankbesuchs

Die sechs motivationalen
Faktoren des
Sonnenbankbesuchs

04

Fazit und Empfehlungen

Was der Sonnenbankbesuch
über das Bräunen hinaus
leisten kann und warum er
psychologisch Sinn macht.



Der Sonnenbankbesuch als Kraftquelle

Die Menschen erleben sich **aufgehoben** in einer Art **pränatalen Verfassung**, die ihnen **Abstand zum Alltag** gewährt. Geschützt von äußeren Reizen **tauchen sie ab in eine wohlig-warme Atmosphäre** und fühlen sich getragen.

Diese spezifische Verfassung wäre **ohne klare Regularien nicht aushaltbar**. Die zeitliche Begrenzung sowie die Regulationen sind nicht nur für die physische Gesundheit wichtig, sondern **elementar dafür, dass sich solch ein regressiver Zustand im Alltag immer wieder herstellen lässt**.

Die Nutzer*innen fühlen sich selber **wirkstark**, ‚können die Sonne an- und ausknipsen‘, und auch (am eigenen Körper) ‚**Schöpfer**‘ sein: das **stärkt sie und findet sein körperliches, sichtbares Äquivalent** im gebräunten, jünger und geschmeidiger wirkenden Teint. Das führt zu einem Erleben **gesteigerter Attraktivität und Selbstsicherheit**.

Auf der Sonnenbank machen die Menschen sehr **kontrollierte und verlässliche Erfahrungen**, sie sind **geschützt gegen Probleme und Kompliziertes im Alltag**. In einer naiv-einfachen, schönen Welt gestaltet sich der Sonnenbank-Besuch als eine kulturell akzeptierte gerahmte Übergangsverfassung aus, in der **Dinge gedanklich durchgespielt** werden können. **Alltagssorgen und Unsicherheiten können in dieser Zeit behandelt werden und verlieren an Bedeutung**.

Nach dem Sonnenbankbesuch fühlen die Menschen sich weder entkräftet noch träge (wie es oftmals nach dem Sonnenbaden erlebt wird) sondern **erfrischt, voller Tatendrang – wie neugeboren**.

Das Tolle daran: Die Bräune ist eine kultivierte Deckgeschichte für etwas viel Faszinierendes!



Hinein in



Heraus in



Aus dem schnell drehenden Alltag heraus, für einen Moment aus dem großen Entwicklungskreis (das Leben) aussteigen.

In frühkindliche
Verfassung eintauchen

Und dann revitalisiert,
wie neugeboren wieder
in den Alltag zurück kehren.

Der Besuch der Sonnenbank hat ein faszinierendes Versprechen:

Er ermöglicht eine tiefe Regression für einen begrenzten und abgesicherten (Zeit-)Raum.

Psychologisch geht es beim Sonnenbank-Besuch um eine Verfassung, die geprägt ist von einer Rückkehr in etwas sehr Frühes, verbunden mit einem wohligen Aufgenommen-Werden und dem Versprechen einer Revitalisierung. Wie neu geboren!

Was kann der Sonnenbankbesuch behandeln?



Die Untersuchung hat gezeigt: Menschen gehen auf die Sonnenbank nicht in erster Linie, um braun zu werden. Ein Sonnenbankbesuch kann viel mehr leisten.

Der Sonnenbankbesuch ist ein **Moment der psychologischen Wiederbelebung.**

Gestärkt und gerüstet können Sonnenbank-Besucher*innen **ihr Leben zuversichtlicher in die Hand nehmen**, fühlen sich **weniger angreifbar** und spüren eine **„eigene innere Stärke“**.

Sie erleben diese Stärkung auf verschiedenen Ebenen:

- **Selbstsicherheit** durch **gedankliches Durchspielen von Situationen.**
- **Gestärktes Selbstbewusstsein**, da sie sich **schöner fühlen** (dies vor allem vor Dates, Einladungen, wichtigen Events).
- **Gesteigerte Selbstwirksamkeit** dadurch, dass sie **aus sich selbst heraus etwas produzieren** (Melatonin, Vitamin D, Collagen) und wie Selbstheilungskräfte aktivieren können.

Jenseits des Bräunens behandelt der Solarium-Besuch seelische Nöte in unserer derzeitigen Kultur

Seelisches Problem in unserer derzeitigen Kultur

Sonnenbank als Behandlung dieses Problems

Hoher Performancedruck und multiple Perfektionsansprüche



Temporäre Regression

Geschützter, wertfreier Raum, Me-Moment im schnelldrehenden Alltag - sich angenommen und aufgehoben fühlen

Geringes Gefühl von Selbstwirksamkeit



Eigene Stärke spüren und Schöpfer sein

Gegen Gefühl der Ohnmacht, selber etwas herstellen, Selbstoptimierung, Vergänglichkeit behandeln, Stärkung von Selbstwirksamkeit

Leben in einem kulturellen Klima voller Unsicherheiten, Gefühl von Ohnmacht



Kontrolliert-verlässliche Rahmenbedingungen

Kleiner, im Alltag machbarer, selbst gestalteter und vor allem abgesicherter Moment ermöglicht das Fallenlassen

Jenseits des Bräunens behandelt der Solarium-Besuch seelische Nöte in unserer derzeitigen Kultur

Seelisches Problem in unserer derzeitigen Kultur

Sonnenbank als Behandlung dieses Problems

Leben mit wenig Dehnungsfugen, Alltag mit Dramatik



Abtauchen in beruhigende Zwischenwelt

Möglichkeit, aus dem Alltag auszuscheren und einzutauchen in zuversichtliche Stimmung, glücklicher Augenblick, in Tagträumen groß rauskommen

Überforderung und Gefühl von Unvermögen



Sich wappnen für den Alltag

Unsicherheiten behandeln und sichtbare Ergebnisse erzielen, sich stärken und ausrüsten für das Leben, optisches Äquivalent schaffen, braun sein, sich schön und selbstsicher fühlen

Gefühl von Vergänglichkeit



Wiederbelebung – Reset für den Alltag

Herausgehen mit dem Gefühl einer Erneuerung, Kraft getankt zu haben

Wir wünschen viel Erfolg.

Für weitere Fragen stehen wir
gerne zur Verfügung.



Birgit Langebartels
+49 (221) 912 777 14
langebartels@rheingold-online.de



Heiko Schmelz
+49 (221) 912 777 993
schmelz@rheingold-online.de



Deutschland

rheingold GmbH und Co. KG
Kaiser-Wilhelm-Ring 46
50672 Köln
Tel.: +49 221 912 777 0
Fax: +49 221 912 777 55
Mail: rheingold@rheingold-online.de



USA

rheingold LLC
1 Sansome Street
Suite 3500
San Francisco, CA 94104
Tel.: +1 415 400 9969
Mail: rheingold@rheingold-online.com



China

rheingold Market Research
2A Zhongdeqiao Rd.
Changning Dist.
Shanghai, 200052
Tel.: +8621 5255 5321
Mail: zhu@rheingold-online.cn