

PSYCHOLOGIE
HEUTE

PSYCHOLOGIE HEUTE

MÄRZ 2017



44. JAHRGANG HEFT 3 € 6,90 SFR 10,90 D6940E

BELTZ

SCHWÄCHE ZEIGEN!

Was wir gewinnen, wenn wir unsere Gefühle
vor anderen offenlegen

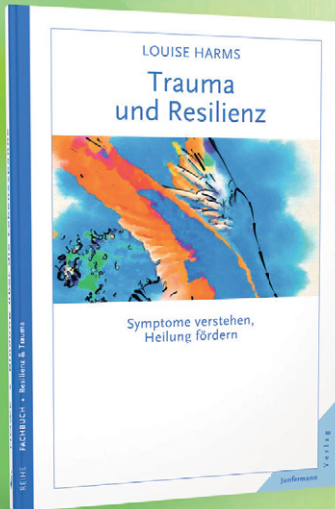
FASTEN
Erholung für
Körper und Seele

EMPATHIE
Wann Mitgefühl
schadet

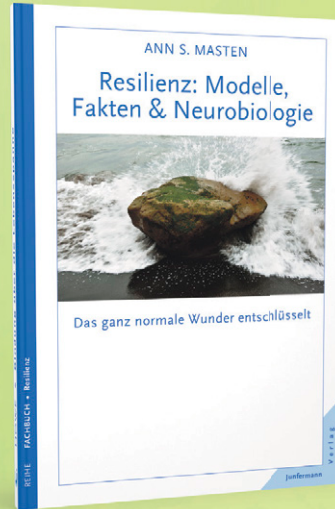
WIDERFAHRNIS
Bodo Kirchoff
im Gespräch

Resilienz als Ressource

240 S., kart. • € (D) 29,- • ISBN 978-3-95571-492-5



336 S., kart. • € (D) 40,- • ISBN 978-3-95571-421-5



256 S., kart. • € (D) 30,- • ISBN 978-3-95571-499-4



Louise Harms Trauma und Resilienz

Dieses Buch stellt die bedeutsamsten Ansätze vor, die erklären, wie Menschen traumatische Lebenserfahrungen bewältigen. Ziel ist es, Fachleuten eine Ressource an die Hand zu geben, die all diese verschiedenen Sichtweisen des Traumas, der Resilienz und der Genesung zusammenführt – zur Unterstützung der Betroffenen.

Ann S. Masten Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie

Ann S. Masten, eine Pionierin auf dem Gebiet der Resilienzforschung, bezeichnet Resilienz als „ganz normales Wunder“, das sich in alltäglichen Prozessen entwickelt. In ihrem Buch fasst sie das verfügbare Wissen über Resilienz zusammen, beschreibt die wichtigsten Modelle und erläutert, was in Forschung und Praxis getan werden kann, um Resilienz zu fördern.

Gary L. Cooper et al. Resilienz als Erfolgsfaktor

Die Autoren beschäftigen sich mit den Hauptstressoren im Arbeitsleben und gehen darauf ein, wie sich Resilienz aufbauen lässt, am Arbeitsplatz, aber auch in anderen Lebensbereichen. Es geht um nachhaltige Strategien, sich zu erholen. Das Buch richtet sich an Führungskräfte und im Coaching Tätige, die das Thema Resilienz in der Arbeitswelt etablieren möchten.

Bestellen Sie diese und weitere Titel bei www.junfermann.de

Wir liefern versandkostenfrei!

Unser Verlagsblog: blogweise.junfermann.de

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Kollegin kommt aus dem Urlaub zurück und wirkt alles andere als erholt. Gefragt, wie es ihr gehe und ob sie krank sei, murmelt sie zunächst etwas von einem „grippalen Infekt“. Doch als nach Tagen deutlich wird, dass dieser Grund nur vorgeschoben ist, bricht sie weinend zusammen. Ihre Ehe sei gescheitert. Sie habe versagt, sie könne eben keine Beziehung führen, sie schäme sich so!

Scham empfindet auch ein Mann, der bei seiner alten Firma vorstellig wird und nach einem Job fragt. Vor zwei Jahren hatte er voller Hoffnung und Freude seine Festanstellung aufgegeben, um ein vielversprechendes Projekt zu realisieren. „Endlich bin ich mein eigener Chef“, verkündete er selbstbewusst bei seiner Verabschiedung. Nun ist der Plan fehlgeschlagen. Ehrlich gesteht er ein: „Ich habe mich überschätzt.“

Geschichten wie diese schreibt das Leben täglich. Doch nur selten hören wir sie so offen erzählt wie in den beiden geschilderten Fällen. Über Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich habe versagt“ und die damit verbundenen Minderwertigkeitsgefühle sprechen Menschen in der Regel nicht. Auch enge Freunde bekommen oft nur eine Light-Version zu hören. Eigene Schwäche zuzugeben, sich in seiner Verletzlichkeit zu zeigen – das passt nicht in unsere Zeit, in der selbst das Scheitern grandios sein muss. „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“ – dieser Postkartenspruch ist nur scheinbar witzig. „Wir haben eine Romantik des Scheiterns geschaffen“, kritisiert die Sozialwissenschaftlerin Brené Brown. „Aber Scheitern zu erklären, ohne die potenziell damit verbundene Verletzung und Angst zu erwähnen oder den beschwerlichen Weg, den man beschreiten muss, um unerschrocken wieder aufzustehen, das ist, als würde man Kies mit Blattgold überziehen.“

Angeblieh leben wir in einer Kultur, in der man über alles reden kann. Sind wir nicht längst so durchpsychologisiert, dass es leichtfallen müsste, auch unsere Verletzlichkeit offen zu zeigen? Dem ist nicht so. Der Philosoph Wilhelm Schmid macht das „endlose Gerede vom Gelingen und Glück“ dafür verantwortlich, dass die meisten es nicht wagen, über die Wun-

den zu sprechen, die das Leben ihnen zufügt. Die Scham, nicht zu den Gewinnern oder wenigstens zu den positiv Scheiternden zu gehören, ist zu groß. Aus Selbstschutz kommt es zur „Themenvermeidung“, wie die Kommunikationsforscher John Caughlin, Walid Afifi und Tamara Afifi feststellen. Man fürchtet die Reaktion des anderen, den emotionalen Aufbruch, auch die Peinlichkeit, die mit einem Ansprechen des wunden Punktes verbunden sein könnte. Ein weiterer Vermeidungsgrund ist der nachvollziehbare Wunsch, die Qualität der Beziehung nicht zu gefährden – es ist die simple Angst vor Unverständnis und Ablehnung.

Dabei ist es gerade die eigene Verletzlichkeit, die das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken kann. „Zu seiner Unvollkommenheit zu stehen ist der Weg zueinander“, so Brené Brown. Nur wer für andere sichtbar wird, auch und gerade in seiner Schwäche, kann die tröstende Erfahrung machen, dass Scham- und Minderwertigkeitsgefühle universell sind. Denn, so Wilhelm Schmid: „Es gibt kein menschliches Leben, in dem alles gelingt, nicht ein einziges.“



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber

TITEL

18 Schwäche zeigen!

Was wir gewinnen, wenn wir unsere Gefühle vor anderen offenlegen
Von Anna Roming

24 „Unsere Verletzlichkeit ist der Weg zueinander“

Schamforscherin Brené Brown über unseren Umgang mit dem Scheitern und was gegen Selbstabwertung hilft

12 Im Fokus: „Berauscht vom eigenen Mitgefühl“

Empathie ist oft gar nicht so selbstlos, meint Kulturwissenschaftler Fritz Breithaupt

28 Die Schönsten im ganzen Land

Selfies & Superlative: Die sozialen Medien befeuern unseren Drang, uns mit anderen zu vergleichen
Von Frank Luerweg

33 „Potenzial für Unglück, aber auch für Glück“

Sozialpsychologe Jan Crusius über soziale Vergleiche

34 Voller Wut

Aggression ist keineswegs nur Männersache. Überraschende Erkenntnisse über die unterschätzte weibliche Wut
Von Jochen Metzger

38 „Ich ess jetzt mal nichts“

Fasten ist wieder modern. Welche Auswirkungen hat es auf den Körper und auf unsere Psyche?
Von Birgit Schönberger

42 „Fasten gehört für mich zur Erwachsenenbildung“

Internist Hellmut Lützner erklärt, was man beim Nahrungsverzicht beachten sollte



TITELTHEMA

18 Beschämt sein ist ein so niederschmetterndes Gefühl, dass wir uns instinktiv davor schützen: Wir setzen eine Maske auf, wollen uns weder anmerken lassen noch eingestehen, dass uns ein Scheitern, eine Kränkung tief in unserem Selbstwertgefühl getroffen hat. Doch das Überspielen macht alles nur noch schlimmer. Da hilft nur eins: sich die Demütigung von der Seele reden



38 Eine Zeitlang wurden Fastende etwas belächelt, doch in jüngster Zeit ist eine regelrechte Fasteneuphorie entbrannt, angefacht durch eindrucksvolle Wirksamkeitsnachweise aus der Medizin. Bleibt bei dem Gesundheitshype um das Fasten die spirituelle Dimension dieses alten Rituals auf der Strecke?

44 In Bodo Kirchhoffs preisgekrönter Novelle *Widerfahrnis* geht es um Verluste, Versäumnisse – und die Erkenntnis, dass man irgendwann Frieden mit seiner Vergangenheit schließen sollte. Im Interview spricht der Schriftsteller über seine eigenen biografischen Widerfahrnisse



44 „Ohne die Melancholie wäre mein Leben ärmer“

Ein Gespräch mit dem Schriftsteller Bodo Kirchhoff

58 Die Herz-Seele-Connection

Die Medizin beleuchtet das Verbindungsgeflecht von Psyche und Herz – und räumt dabei mit einigen Mythen auf
Von Edith Heitkämper

64 Stumme Gefährten

Was steckt dahinter, wenn Menschen den Eindruck haben, von einem unsichtbaren Begleiter umgeben zu sein?
Von Ben Alderson-Day

72 In Cyberwelten fürs Leben üben

Was als Spielerei begann, erobert zunehmend unseren Alltag – ein Streifzug durch die schönen neuen Welten virtueller Realität
Von Jochen Paulus

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Wenn Stress zur Gewohnheit wird
Von Andreas Knuf

70 Psychologie nach Zahlen

Lernmythen und Lehrlegenden
Von Angelika Sylvia Friedl

78 Pehnts Alltag

Über Männer – und über Frauen
Von Annette Pehnt

- 3 Editorial
- 6 Themen & Trends
- 52 Körper & Seele
- 57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen
- 80 Buch & Kritik
- 91 Medien
- 92 Leserbrief
- 93 Impressum
- 94 Im nächsten Heft
- 95 Markt
- 106 Noch mehr Psychologie Heute



Ehrlicher als andere?

Hand aufs Herz: Sind Sie ehrlicher als Ihre Mitmenschen? Wenn Sie mit „ja“ geantwortet haben, gehören Sie paradoxerweise zur großen Mehrheit. Geht es um Tugendhaftigkeit, fühlt sich der Einzelne seinen Mitmenschen stark überlegen. Er hält sich für moralischer als sein Umfeld, schätzt sich beispielsweise als gerechter ein. Ben Tappin und Ryan McKay von der Londoner Royal-Holloway-Universität haben diese einflussreiche Theorie jetzt auf die Probe gestellt. Mithilfe statistischer Berechnungen konnten die Forscher zeigen, dass die Teilnehmer sich anderen gegenüber tatsächlich moralisch stark überlegen fühlten. Probanden hielten andere Personen zwar für ebenso kooperativ und freundlich wie sich selbst – aber für deutlich weniger ehrlich.

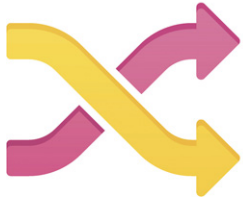
Bei der Studie ließen die Forscher 270 Teilnehmer bewerten, wie stark verschiedene Charaktereigenschaften sowohl bei ihnen selbst als auch bei anderen Menschen ausgeprägt sind. Die insgesamt 30 Wesenszüge gehörten zu drei Kategorien: moralisch, sozial und selbstbestimmt.

Überraschend an den Ergebnissen war: „Die beschönigende Selbsteinschätzung schien keine Auswirkungen auf das Selbstbild zu haben“, berichten Tappin und McKay. Bislang gingen Wissenschaftler davon aus, dass es sich bei dem Gefühl der moralischen Überlegenheit um eine „positive Illusion“ handelt, weil die Selbsteinschätzung nicht in der Realität verankert sein konnte, aber dem wichtigen Zweck diene, ein positives Selbstbild aufrechtzuerhalten und die Identität zu schützen, erklären Ben Tappin und Ryan McKay. Das Ergebnis der aktuellen Studie wirft die Frage nach dem Sinn der vermeintlich positiven Illusion auf. Wenn nicht einem gesunden Selbstbild dienend – welchen Zweck hat das Gefühl, moralisch besser zu sein als andere? Darüber rätseln die Forscher und vermuten: Womöglich ist es ein uralter Schutzmechanismus gegen Fremde. „Und der ist vielleicht gar nicht so irrational.“

ANNA GIELAS

Ben Tappin, Ryan McKay: The illusion of moral superiority. *Social Psychological and Personality Science*, 1–9, 2016. DOI: 10.1177/1948550616673878

Wir machen uns etwas vor, wenn wir uns anderen moralisch überlegen fühlen



Geht es um Veränderungen im eigenen Leben, neigen wir zur Beschönigung. Wenn uns

jemand fragt, was es Neues gibt, fällt uns nur Positives ein und nichts, was uns belastet. Veränderungen bei anderen beurteilen wir dagegen viel realistischer. Da der Begriff der Veränderung neutral ist, vermuten die Autoren der Studie, dass wir uns selbst bestätigen und die Stimmung verbessern wollen, wenn wir Veränderungen zum Negativen nicht erwähnen.

DOI: 10.1037/pspi0000073



Menschen in arabischen Ländern sehen die Europäische Union (EU) mehr-

heitlich kritisch. Der Grund dafür ist, dass sie eine Einmischung in ihre Angelegenheiten befürchten und nicht von außen belehrt werden wollen. Dies ergab eine Studie der Universität Münster, in der erstmals die Haltung der Menschen in arabischen Staaten analysiert wurde. Mit Religion habe die Ablehnung nichts zu tun, heißt es. Dagegen finden Menschen in Lateinamerika, Asien und Nordafrika die EU überwiegend sympathisch, wie frühere Studien gezeigt hätten.

DOI: 10.1111/jcms.12485

Kreativität mildert Todesangst

Auf die Frage, wieso er Schriftsteller wurde, antwortete György Faludy einst: Weil er Angst vor dem Tod habe. Seit rund drei Jahrzehnten vermuten Forscher, dass kreative Tätigkeiten wie etwa das Schreiben von Erzählungen die existenziellen Ängste des Menschen besänftigen können. Bücher, Bilder, Bühnenstücke: Die Werke suggerieren ihren Urhebern ein Stück weit Unsterblichkeit, weil sie durch den Tod nicht ausgelöscht werden, sondern als Teil der Kultur fortbestehen.

Die britischen Forscher Rotem Perach und Arnaud Wisman haben die früheren Überlegungen ausgewertet und erstmals empirisch getestet. Mit Hilfe eines Experiments mit 108 Personen stellten die Forscher fest, dass



Kreativität tatsächlich diesen positiven Einfluss besitzt – jedoch primär auf Menschen, die schöpferische Ambitionen und Ziele haben. „Nachdem wir eine Gruppe künstlerisch aktiver Probanden und eine Kontrollgruppe an das Ableben erinnert hatten, dachten kreative Personen deutlich weniger an den Tod und waren ihm gegenüber weniger ängstlich eingestellt“, berichten die Wissenschaftler von der *University of Kent*. ANNA GIELAS

Rotem Perach, Arnaud Wisman: Can creativity beat death? A review and evidence on the existential anxiety buffering functions of creative achievement. *The Journal of Creative Behavior*, 2016. DOI: 10.1002/jocb.171

38 Prozent

der Befragten gaben bei einer Umfrage mit mehr als 1000 Teilnehmern an, „schlechte Angewohnheiten“ hätten in ihrer Beziehung schon einmal für Konflikte gesorgt. Und 34 Prozent sahen in unterschiedlichen Auffassungen von Ordnung und Sauberkeit ein Problem. Eltern und Schwiegereltern sowie Geldfragen folgen auf Rang drei und vier. Nur vier Prozent nannten die Frage, wer im Beruf im Zweifelsfall zurückstecke, als Ursache für Konflikte.

www.statista.de



Wer ein Haustier hält, sollte darauf achten, sich nicht zu sehr daran zu binden. In diesem Fall fehlt die Zeit für zwischenmenschliche Kontakte, und das macht unzufrieden. Dies ergab eine Onlinestudie mit mehr als 600 Befragten. Unabhängig davon sehen jedoch die meisten Besitzer in der Tierhaltung eine wichtige, sinnstiftende Aufgabe. Welches Tier sie halten, ist für die Zufriedenheit ihrer Besitzer unerheblich.

DOI: 10.1080/17439760.2016.1257054



So läuft's sich gut

„Konzentrier dich beim Joggen aufs Atmen!“ Diesen Tipp hat wahrscheinlich jeder Hobbyläufer schon mal gehört. Linda Schücker und ihre Kollegen von den Unis in Münster und Kassel widersprechen dem jetzt in ihrer neuen Studie: Demnach können wir sogar länger rennen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf unseren Körper, sondern auf die Umwelt richten. Die Wissenschaftler baten 30 Hobbysportler, viermal sechs Minuten in einem Labor zu joggen, während jeweils ein Video lief, das die Umgebung eines Läufers an der frischen Luft zeigte. Zuerst sollten sich die Probanden auf ihre Atmung, danach auf ihre Schritte und beim dritten Mal auf das Video konzentrieren. Beim letzten Lauf gab es keine Anweisungen. Wenn die Versuchspersonen ihre Aufmerksamkeit auf den Bildschirm vor sich richteten, verbrauchten sie am wenigsten Sauerstoff. Wer also demnächst im Park eine Runde mehr schaffen will, sollte nicht sein Atmen kontrollieren, sondern sich beim Laufen für seine Umwelt interessieren, so die Autoren.

KATINKA REINER

L. Schücker, L. Schmeing, N. Hagemann: "Look around while running!" Attentional focus effects in inexperienced runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 27/11, 2016. DOI: 10.1016/j.psychsport.20.16.08.013

Sexismus schadet auch Männern

Männer, die sich für Playboys halten und gerne Macht über Frauen haben, riskieren psychische Probleme wie Depressionen, mangelnde soziale Kompetenzen, Stress oder Probleme mit ihrem Körperbild. Zugleich sind sie nur in geringem Maß bereit, sich Hilfe zu holen. Dies stellte der amerikanische Psychologe Joel Wong fest, der in einer Metaanalyse mit mehr als 19 000 überwiegend männlichen Teilnehmern der Frage nachging, inwieweit die Identifikation mit männlichen Normen seelische Probleme nach sich ziehen kann. Insgesamt bezogen Wong und sein Team elf männliche Normen in die Untersuchung mit ein, beispielsweise den Wunsch zu gewinnen, das Bedürfnis nach emotionaler Kontrolle, starkes Selbstvertrauen, Dominanz, hohe Bedeutung der Arbeit oder Statusstreben.

Es zeigte sich, dass männliche Normen nicht grundsätzlich seelischen Schaden anrichten. Einige sind sogar gut, und manche beeinflussen die psychische Gesundheit wenig. So etwa bei Männern, denen ihre Arbeit wichtiger ist als alles andere. Wong betont, dass exzessives Arbeiten zwar manchmal zu Problemen führe, Arbeit und Karriere aber auch Sinn stiften und sich somit günstig auf das Wohlbefinden auswirken könnten. Laut der Metaanalyse gibt es männliche Normen, die sowohl positive als auch negative Konsequenzen haben, etwa die Risikobereitschaft. Diese kann zu Verhalten führen, das der Gesundheit schadet und die Anfälligkeit für psychi-



sche Probleme erhöht. Zugleich erfahren risikobereite Männer auch viel Selbstbestätigung, wenn sie ihre Komfortzone verlassen, beispielsweise beim Extremsport.

Am problematischsten sind demnach sexistische Einstellungen. Was diese betrifft, sehen die Autoren eine Herausforderung: Die Bereitschaft, sich Hilfe zu suchen, sinkt umso mehr, je stärker Männer mit den sexistischen Normen konform gehen. Es sei deshalb besonders wichtig, Strategien zu erarbeiten, wie Männer bei Problemen motiviert werden könnten, sich Hilfe zu holen, heißt es.

Männer, die Macht über Frauen haben wollen, schaden sich selbst

Y.J. Wong, M.-H. R. Ho, S.-Y. Wang, I.S.K. Miller: Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, published online Nov. 21, 2016. DOI: 10.1037/cou0000176

Seit über 10 Jahren die sichere Option für eine erfolgreiche Partnersuche und Freundschaftssuche

Effektive Vermittlung mit psychologischen Methoden

100% echte und ernsthafte Profile durch faire Gebühren für jeden

3in1
Partnersuche

Freundschaftssuche

Reisepartnersuche

Mehr lesen? Psychologisches Konzept: www.gleichklang.de/psychologie.html



Bei Schwierigkeiten werden wir selbstmitleidig

Wenn uns große Anstrengungen erwarten oder wir mit unvorhergesehenen Schwierigkeiten konfrontiert sind, verlieren wir aus den Augen, wer uns unterstützen will. Dies ist das Fazit einer Studie der amerikanischen Sozialpsychologen Shai Davidai und Thomas Gilovich. Wir sind so intensiv damit beschäftigt, Probleme lösen zu wollen, dass wir die Ressourcen vergessen. Das hat Folgen: Mit Problemen konfrontiert, neigen wir sogar dazu, unfair zu werden, fanden Davidai und Gilovich in sieben Studien heraus. Stets glaubten die Teilnehmer, dass andere es wesentlich leichter hätten als sie selbst, und gaben an, sich „vom Schicksal“ ungerecht behandelt zu fühlen. So berichteten sie beispielsweise auf die Frage, ob ihre Eltern es ihnen oder ihren Geschwistern schwerer gemacht hätten, überdurchschnittlich oft, ihnen selbst sei es so ergangen – unabhängig davon, ob sie jüngere oder ältere Geschwister waren. Die Forscher nennen dieses Phänomen die „Gegenwind/Rückenwind-Asymmetrie“. Es sei wie beim Fahrradfahren: Gegenwind stört und nervt uns, wir wollen ihn weghaben. An Rückenwind dagegen gewöhnen wir uns rasch, sodass wir nicht mehr bemerken, wie er uns voranbringt.

Shai Davidai, Thomas Gilovich: The headwinds/tailwinds asymmetry: An availability bias in assessments of barriers and blessings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111/6, 2016, 835–851. DOI: 10.1037/pspa0000066

Was Teams stark macht

Arbeitskollegen sind oft Partner und Konkurrenten zugleich – was nach landläufiger Meinung in Konflikte mündet. Allerdings kann sich die Situation auch positiv auswirken, erklären Florian Landkammer und Kai Sassenberg. In Studien am Tübinger Leibniz-Institut für Wissensmedien konfrontierten die Forscher Probanden mit mehreren Situationen. Einmal standen sie direkt im Wettbewerb, sodass nur der Bessere belohnt wurde. In der zweiten Situation führte ausschließlich die Kooperation zu einem Bonus. In der dritten Variante brachten nur Kooperation und Wettbewerb („Koopetition“) eine Belohnung. Anschließend sollten die Teilnehmer Aufgaben lösen, bei denen sie Informationen mit Teamkollegen teilen, sie verfälschen oder für sich behalten konnten und bei denen sie gemeinsam Brainstorming betreiben mussten. Ergebnis: Die Koopetition erzielte die besten Resultate. Sie förderte Kreativität und flexibles Vorgehen. Jeder Teilnehmer wollte für sich der Beste sein, ohne die Leistung des anderen auszuhebeln. Es könnte sich daher auszahlen, neben der Belohnung individueller Leistung auch über einen Teambonus nachzudenken.

KLAUS WILHELM

F. Landkammer, K. Sassenberg: Competing while cooperating with the same others: The consequences of conflicting demands in co-opetition. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145/12, 2016, 1670–1686. DOI: 10.1037/xge0000232



CHARAKTERKOPF

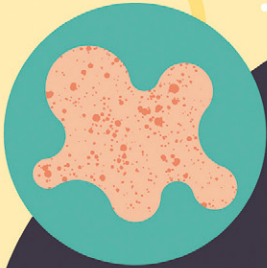
Anderen Menschen schauen wir als Erstes ins Gesicht. Was wir dort sehen, prägt entscheidend unseren Eindruck vom anderen – ob wir wollen oder nicht

AUGENBRAUEN

Wichtig beim Ausdrücken von Gefühlen und auch aus größerer Distanz sichtbar. Fehlen sie, fällt es Probanden schwerer, ein Gesicht zu identifizieren, als wenn es ihnen ohne Augen präsentiert wird.

HAUT

Ein glattes, homogenes Hautbild lässt uns vertrauenswürdig, kompetenter, attraktiver und gesünder wirken. Ein leicht rötlicher Teint gefällt uns am besten.

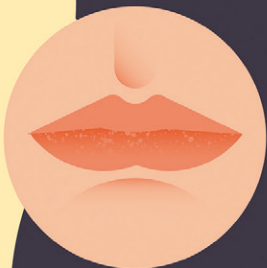


NASE

Am attraktivsten wirken Gesichter, bei denen die Nasenspitze möglichst zentral sitzt. Wohl aus Gründen der Symmetrie: Besonders gleichmäßige Züge empfinden wir als besonders schön.

MUND

Ist er breit, assoziieren wir das zumindest bei Männern mit Führungsstärke und Erfolg.



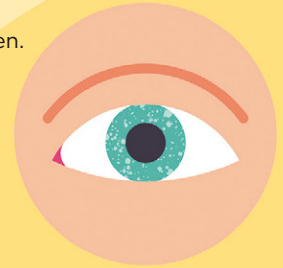
MAKE-UP

Leicht geschminkte Frauen wirken am attraktivsten, vor stark Geschminkten und solchen ohne Make-up – die aber am besten wiedererkannt werden.



GESICHTSFORM

Die typische T-Form – Augen, Nase, Mund – erleichtert uns, ein Gesicht als solches zu erkennen, bevor wir im zweiten Schritt einzelne Personen unterscheiden lernen.

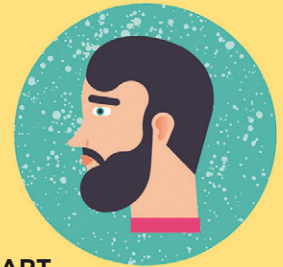


AUGEN

Sie fixieren wir mit Abstand am häufigsten – vor der Nase, die wir als Erstes anschauen. Menschen mit gutem Gesichtsgedächtnis betrachten die Augenpartie ein- einhalbmal so oft wie andere.

WANGEN

Am Gesicht können wir ablesen, ob jemand zugelegt hat – wenn es mindestens dreieinhalb bis vier Kilo mehr sind. Einfluss auf die Attraktivitätsbeurteilung hat erst eine etwa doppelt so große Gewichtsänderung.



BART

Je dichter er ist, desto männlicher, dominanter und aggressiver wirkt ein Mann. Leichte Stoppeln werden trotzdem bevorzugt: Vollbart und glattrasiert wirken am unattraktivsten.

KINN

Zu den Merkmalen eines Babyface zählt neben großen Augen und vollen Lippen auch ein kurzes Kinn. Gesichtszüge, die warm und ehrlich wirken sowie physisch, sozial und intellektuell schwächer als reifere Mienen.

PROPORTIONEN

Männer wirken durch ein breites Kinn und eine im Vergleich zur Länge breitere untere Gesichtshälfte attraktiv, Frauen unter anderem durch weit auseinanderliegende Augen, kleine Abstände zwischen Nase, Mund und Kinn sowie einen schmalen Unterkiefer.