

PSYCHOLOGIE HEUTE

JUBILÄUM
500.
AUSGABE
PSYCHOLOGIE
HEUTE

SCHREIBEN

Das große Interesse,
selbst Autor zu sein

ÄLTER WERDEN

Wir sind so alt, wie
wir über uns denken

RESPEKT

Der Umgang
wird rauer

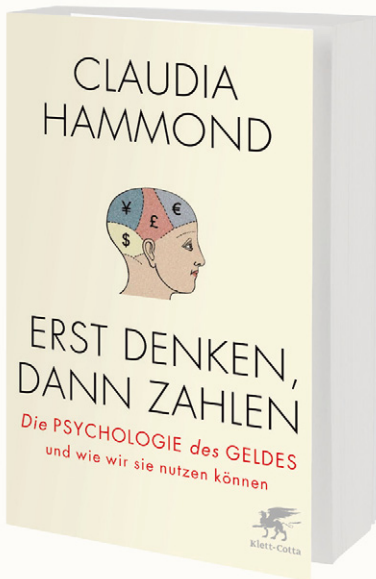
MAI 2017



NICHTS ZU BEREUEEN!

Sich verpasste Chancen verzeihen.
Den Sinn im Versäumten erkennen

Warum wir ein irrationales Verhältnis zum Geld haben



Was das Geld mit uns macht, wie es uns unbewusst beeinflusst, lenkt und manipuliert, zeigt dieses bestens recherchierte und an Beispielen aus dem Alltag reiche Buch zur Psychologie des Geldes. Das eigene Bankkonto kann davon profitieren.

432 Seiten, Klappenbroschur, € 18,95 (D)



Von Fallen und Verwirrungen in intimen Beziehungen und wie wir uns daraus befreien



Warum denken und handeln wir so oft falsch? Warum lässt sich unsere Wahrnehmung so leicht irritieren? Der Autor zeigt, wie die psychologischen Othello-Fallen funktionieren und verrät, wie wir falsche Schlussfolgerungen für unser Handeln vermeiden können.

224 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, € 20,- (D)



Der Familienfalle entkommen und ein gutes Leben führen



Auch als Kind einer schwierigen Mutter ist es möglich, im Erwachsenenalter ein gutes Leben zu führen und den Ballast des Elternhauses abzuwerfen. Die Autorinnen zeigen konkrete Wege dorthin mit kreativen Übungen, Selbsttest und Möglichkeiten der Selbstreflexion.

175 Seiten, broschiert, € 17,- (D)



Die Beziehung in Balance bringen



Eine gute Beziehung zum eigenen »inneren Kind« ist die beste Voraussetzung für eine gute Paarbeziehung. Mit diesem Ansatz zeigt die Autorin, wie die »Bedürfnis-Waage« in einer Partnerschaft wieder ins Gleichgewicht kommt.

140 Seiten, broschiert, € 20,- (D)



Bestellen Sie versandkostenfrei bei

psychologiebuch.de

Die ganze Welt der Psychologie



Klett-Cotta

Liebe Leserin, lieber Leser

Klassentreffen haben das Zeug, Lebenskrisen auszulösen. Das Erstaunen darüber, was aus den anderen geworden (oder nicht geworden) ist, geht schnell in selbstkritische Grübeleien über: „Was ist mit mir? Was habe ich verwirklicht von meinen Träumen und Plänen?“ Die ehrliche Bilanz fällt meist eher ungünstig aus. Vieles ist auf der Strecke geblieben, und wir fragen uns: Was wäre gewesen, wenn ich nicht vor dem nächsten Karriereprung gekniffen, wenn ich (keine) Kinder bekommen, wenn ich meine Jugendliebe nicht verlassen hätte? Gute Gefühle entstehen bei solchen Überlegungen selten. „Die vielen ungelebten Möglichkeiten verweigern die Zufriedenheit“, sagt Thomas Fuchs, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Heidelberg – lässt dieser unangenehme Feststellung aber beruhigende Worte folgen. Vor Fantasien über alternative Lebensszenarien oder Zweifeln an getroffenen Entscheidungen sei niemand gefeit. Denn die Möglichkeiten, die sich einem Menschen böten, seien „immer ungleich mehr, als sich verwirklichen lässt“; wir könnten nicht alle sich bietenden Chancen ergreifen und blieben deshalb immer uns selbst etwas schuldig.

Die Gefahr ist allerdings groß, sich in diesem Schuldgefühl zu verheddern und das bislang Gelebte im Vergleich mit all dem Ungelebten abzuwerten. Wer hier zu streng mit sich ins Gericht geht, sollte sich drei Aspekte vor Augen führen:

Zum einen lassen sich längerfristige Entwicklungen und die Folgen von Entscheidungen meist erst im Nachhinein einschätzen – hinterher ist man immer klüger. Zum anderen sollte man bewusst den Blick auf das Gelungene richten. „Oft wird Gutes vergessen, und das ist schade“, meint die Psychoanalytikerin Verena Kast und empfiehlt, uns an Geschichten zu erinnern, die „ein differenzierteres Licht auf das eigene Leben werfen“ (siehe Titelgeschichte ab Seite 18).

Und schließlich gibt es Stimmen, die gerade in dem, was wir in unserem Leben nicht verwirklicht haben, einen ganz besonderen Sinn sehen. So meint der Psychologe und Theologe Alexander Susewind: „Gerade das Vermissen macht das Lebensgefühl eines Menschen ‚vollständig‘. Was man vermisst, ist symbolisch präsent. Vollständig wird ein Leben nicht dadurch, dass man ersetzt oder ausgleicht (oder gar

bestreitet), was einer vermisst hat; eher dadurch, dass er darin anerkannt wird, dass er es vermissen darf.“ Nicht gelebte Träume gehören zu unserem seelischen Mobiliar, und wie in einen realen Sessel können wir uns auch in eine Lieblingsfantasie fallen lassen. Die Alternativwelten, in die wir uns dann beamen, sind eine Folie, vor der wir die Realität erst würdigen und feststellen können: „Einiges versäumt, aber trotzdem nichts zu bereuen.“

Noch etwas in eigener Sache: Was wäre gewesen, wenn 1974 die Zeitschrift *Psychologie Heute* nicht gegründet worden wäre? Dann würden Sie mit diesem Heft nicht die 500. Ausgabe in Händen halten, und wir könnten nicht die Erfolgsgeschichte unseres Magazins feiern (ab Seite 70).

Im Namen der Redaktion danke ich Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, für Ihr anhaltendes Interesse – ohne Sie wäre diese Erfolgsgeschichte nicht möglich!



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber

TITEL

18 **Nichts zu bereuen!**

Verpasste Gelegenheiten. Entscheidungen, die sich als falsch herausstellen: Niemand ist davor geschützt. Aber das ungelebte Leben ist kein Grund, mit sich zu hadern
Von Heiko Ernst

25 **Das Leben als Skizze**

Ein guter Schutz vor Reue: Das Leben als Entwurf anlegen und stets einen Plan B in der Schublade bereithalten
Von Eva Tenzer

12 **Im Fokus: „Bewertungen verstellen den klaren Blick auf die Dinge“**

Wir sind zu schnell bereit, uns zu empören und andere vorschnell zu beurteilen, kritisiert der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer

28 **„Konfliktfähige Menschen erleben Unterschiede als bereichernd“**

Warum der Konfliktforscher Friedrich Glasl davor warnt, Meinungsunterschieden aus dem Weg zu gehen

34 **Was heißt hier alt?**

Gute Botschaften der Alterspsychologie: Wir werden nicht nur immer älter, wir bleiben auch länger jung
Von Hans-Werner Wahl

44 **Der Wunsch zu schreiben**

Weshalb nur wollen immer mehr Menschen eigene Texte verfassen?
Von Christian Schärf

58 **Der Umgang wird rauer**

Schüler bespucken Lehrkräfte, Polizisten werden beschimpft: Gibt es keinen Respekt mehr in unserer Gesellschaft?
Von Walter Hollstein

62 **„Eine wenig respektvolle Gesellschaft erzeugt respektloses Verhalten“**

Ein Gespräch mit dem Psychologen Tilman Eckloff über die Frage, ob und wie man Respekt erlernen kann



TITELTHEMA

18 Was wäre gewesen, wenn ...? Kontrafaktisches Denken nennen Psychologen das Grübeln über verpasste Gelegenheiten oder möglicherweise falsche Entscheidungen. Das ist so lange nicht schädlich, solange uns klar ist: Hinterher ist man immer schlauer! Und: Es gibt genug, worauf man stolz sein kann!



34 Die neue Psychologie des Alterns liefert positive und entlastende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase: Wir werden deutlich älter als die Generationen vor uns. Wir altern gesunder und jünger als jemals zuvor. Aber auch hier gilt: Von nichts kommt nichts. Wir sind unseres Alters Schmied



58 Rücksichtsloses Verhalten und Respektlosigkeiten gegenüber Mitmenschen und Autoritätspersonen wie Polizisten, Lehrern oder Rettungskräften nehmen zu. Der Umgang und der Ton in unserer Gesellschaft werden rauer. Doch was ist das eigentlich, Respekt? Wie erlernt man ihn? Und was sind die Gründe für die zunehmenden Respektlosigkeiten?

64 Ist das Leben ein Traum? Oder doch eher eine Orange?

Der Philosoph Markus Gabriel erklärt auf unterhaltsame Weise, was Bewusstsein ist und warum es die Welt als Ganzes nicht gibt

DOSSIER

70 Erfolgsgeschichten

Von Ursula Nuber

73 „Selbst die besten Optimisten hätten das nie vorhergesehen“

Ein Gespräch mit Kurt Pawlik über die unvergleichliche Erfolgsgeschichte der Wissenschaft Psychologie

76 Immer am Puls der Zeit

Zitate aus 500 Heften

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

„Was darf ich wollen?“

Von Margarethe Schindler

42 Psychologie nach Zahlen

Leser auf Achterbahnfahrt

Von Thomas Saum-Aldehoff

78 Pehnts Alltag

Über Rührung

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





Manipulation zahlt sich nicht aus

Wer seine Arbeit als sinnvoll und wichtig erlebt, leistet mehr, das zeigt die arbeitspsychologische Forschung schon seit längerem. Manche Unternehmen versuchen deshalb, das Sinngefühl ihrer Mitarbeiter gezielt zu stärken. Doch dabei ist Vorsicht angebracht, warnen die britische Psychologin Catherine Bailey und ihre Kollegen. Solche Maßnahmen sind offenbar ein zweiseitiges Schwert: Falsch konzipiert und angewendet, könnten sie Mitarbeiter in die emotionale Erschöpfung und in den Burnout treiben.

Als Beispiele für Sinnstiftung in Unternehmen nennt die Psychologin Belohnungen und Leistungsanreize für Mitarbeiter, Engagement in karitativen Projekten des Arbeitgebers (*corporate social responsibility*) oder spezielle Events. Doch Beschäftigte merken es in der Regel und fühlen sich manipuliert, wenn die hier vermittelten Werte im Unternehmensalltag nicht gelebt werden. Einige reagieren darauf, indem sie die von der Firma vorgegebenen Werte

entgegen ihrer eigenen Überzeugung übernehmen. So macht sich etwa ein Mitarbeiter eines Callcenters das Ziel zu eigen, möglichst viele Kundenfragen in kürzester Zeit zu beantworten, obwohl er selbst lieber jedem einzelnen Kunden mehr Zeit widmen würde. Andere tun einfach so, als ob sie die Werte der Firma teilen, um ihren Job und ihren guten Ruf nicht zu gefährden.

Beide Strategien sind für die Mitarbeiter längerfristig äußerst anstrengend, schreiben Bailey und ihre Kollegen. Dadurch erhöhe sich das Risiko von emotionaler Erschöpfung, Burnout und Kündigung. Die Forscherin rät Unternehmen, bei allen sinnstiftenden Maßnahmen darauf zu achten, dass diese glaubwürdig und kohärent sind.

Mitarbeiter merken es, wenn sinnstiftende Maßnahmen unglaubwürdig sind

Catherine Bailey u.a.: The mismanaged soul: Existential labor and the erosion of meaningful work. *Human Resource Management Review*, 2016. DOI: 10.1016/j.hrmr.2016.11.001

4

von fünf aller Oscars für Hauptdarsteller gingen seit 1968 an Schauspieler aus den USA. Dies ergab eine britische Studie, bei der Psychologen die Vergaben des amerikanischen Oscars sowie des britischen Filmpreises BAFTA verglichen, und zwar für 908 nominierte oder prämierte Hauptdarsteller. Ergebnis: Bei der Vergabe beider Preise spielten Nationalität und der kulturelle Hintergrund des jeweiligen Films eine größere Rolle als die schauspielerische Leistung.

DOI: 10.1111/bjop.12242

Während der Behandlung von psychischen Problemen wie etwa Depressionen oder Angststörungen entwickelt sich die Persönlichkeit, dies zeigte eine Metaanalyse aus den USA mit 20 000 Teilnehmern. Die Patienten waren nach Therapieabschluss emotional deutlich stabiler und viel weniger neurotisch. Am stärksten profitierten Patienten mit Angststörungen. In die Analyse einbezogen waren Psychotherapien, Psychopharmaka und stationäre Aufenthalte

DOI: 10.1037/bul0000088

Nachhaltig leben ist nicht einfach

Umfangreiches Wissen über Nachhaltigkeit kann es erschweren, selbst so zu leben, stellen die Ökonomin Cristina Longo und ihre Forscherkollegen in einer Studie fest. Sie führten 18 Tiefeninterviews mit Menschen, die sich bewusst für ein nachhaltiges Leben entschieden haben und sich ehrenamtlich engagieren, etwa in den Bereichen Lebensmittel, Konsum, Energie oder Transport. Die Forscher begleiteten die Teilnehmer auch einige Zeit in ihrem Alltag. Das Ergebnis: Je tiefer das Wissen der Interviewten über Nachhaltigkeit und je besser sie eventuelle negative Folgen ihres Verhaltens kennen, desto leichter geraten sie in ein inneres Dilemma, fühlen sich hin- und hergerissen oder haben Schuld- und Versagensgefühle. Eine Befragte beschreibt es so:

„Wenn ich Bohnen aus Kenia kaufe, dann ist der weite Transport umweltschädlich, aber zugleich sind die Menschen in Kenia darauf angewiesen, dass ich ihre Bohnen kaufe.“ Die Forscher empfehlen allen an der Nachhaltigkeit interessierten Konsumenten, Organisationen oder Herstellern, sich zusammenzuschließen und gemeinsam dafür einzusetzen – dies beruhige diejenigen, die das Gefühl haben, an der Nachhaltigkeit zu scheitern.

Cristina Longo u.a.: "It's not easy living a sustainable lifestyle": How greater knowledge leads to dilemmas, tensions and paralysis. *Journal of Business Ethics*, 2017. DOI: 10.1007/s10551-016-3422-1



Auslandserfahrung schwächt die Moral

Wer für einige Zeit ins Ausland geht, so heißt es, wächst in seiner Persönlichkeit – aber er verliert offenbar auch seine Moral. Das schlussfolgern Forscher aus den USA in einer Studienreihe mit rund 2200 Probanden, die einige Zeit im Ausland verbracht hatten. In acht Experimenten stellten sie unter anderem fest, dass die Teilnehmer eher bei Gewinnspielen schummelten, um den Hauptpreis abzugreifen, nachdem sie ein halbes Jahr fern der Heimat lebten. Sogar wenn die Probanden nur gebeten wurden, an eine frühere Reise zu denken, tricksten sie anschließend in einem Würfelspiel deutlich öfter als Probanden, die sich nur an Ereignisse in der Heimat erinnern sollten. Dieses Verhalten beobachteten die Forscher quer durch die Gesellschaftsschichten und unabhängig vom Alter der Teilnehmer, alles Schüler, Studenten und Angestellte im mittleren Alter. Vor allem wer dauerhaft viele verschiedene Länder bereist hatte, neigte zum Lügen und Betrügen. Ein Erklärungsversuch der Forscher: Wer viel Auslandserfahrung hat, kennt mehr unterschiedliche Moralvorstellungen. Dadurch scheinen sich die eigenen moralischen Standards zu lockern.

JANA HAUSCHILD

Jackson Lu u.a.: The dark side of going abroad: How broad foreign experiences increase immoral behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112/1, 2017. DOI: 10.1037/pspa0000068



Gewalt kann sich wie eine ansteckende Erkrankung schnell unter Jugendlichen verbreiten, zeigte sich in einer Analyse aus den USA mit Daten von mehr als 90 000 Jugendlichen. Das Ergebnis: Hatten Freunde der Teilnehmer schon einmal eine Waffe verwendet, lag die Wahrscheinlichkeit um 140 Prozent höher, dass die Befragten es auch getan hatten. Und um 183 Prozent wahrscheinlicher war es, dass sie jemanden ernsthaft verletzt hatten, wenn Freunde oder Freunde von Freunden dies auch gemacht hatten.

DOI: 10.2105/AJPH.2016.303550

Jüngere Partnersuchende kontaktieren in Onlinebörsen offenbar am liebsten potenzielle Auserwählte mit dem gleichen Bildungsniveau. Älteren scheint dies weniger wichtig zu sein, dies belegt eine australische Studie. Besonders ältere Frauen mit höherem Bildungsniveau schrieben Partner mit geringerer Bildung an. Mehr als vier Monate lang wurden fast 220 000 Kontakte von rund 42 000 Mitgliedern einer australischen Onlinepartnerbörse zwischen 20 und 80 Jahren analysiert

DOI: 10.1016/j.j.paid.2016.12.031



Sexuelle Gewalt an Minderjährigen im Netz

In sozialen Onlinemedien gibt es offenbar eine große Bandbreite sexualisierter Grenzverletzungen und Gewalt an Kindern und Jugendlichen. Dies teilt das Institut für Sexualforschung und Forensische Psychiatrie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf mit, das im Auftrag des „Arbeitsstabs des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs“ der Bundesregierung die bisherige Forschung zu diesem Thema gesichtet hat.

Wie die Wissenschaftler feststellen, scheinen Smartphones für Täter das „ultimative Tatmittel“ zu sein. Im Internet werden junge Menschen gegen ihren Willen mit Pornografie oder Annäherungsversuchen konfrontiert. Eine Variante ist *Grooming*: der Versuch, Vertrauen zu gewinnen. Täter sprechen Kinder dabei gezielt in Chats oder bei Onlinespielen an und planen sexuelle Kontakte oder organisieren Kinderprostitution. Die Kinder sollen Bilder oder Videos mit sexualisiertem Kontext erstellen und schicken, die dann ins Netz gestellt werden.

Wie es Betroffenen ergeht, ist Thema einer noch laufenden Fallstudie des *Canadian Centre for Child Protection*, für die bislang 128 Betroffene aus den USA, Niederlanden, Großbritannien und Deutschland befragt wurden. Bei mehr als der Hälfte der heute großteils Erwachsenen begannen die Übergriffe vor dem vierten Lebensjahr, bei mehr als 40 Prozent dauerten sie bis ins Erwachsenenalter. Ein Drittel der Befragten hat mit dem Täter unter einem Dach gelebt, zwei Drittel berichteten von mehreren Tätern, und 52 Prozent der Fälle ließen sich der organisierten Kriminalität zuordnen. Weil die Bilder im Internet kursieren, haben Betroffene oft das Gefühl, der Missbrauch ende nie. Wie die Wissenschaftler betonen, steht die Forschung noch am Anfang. Unklar ist, wie verbreitet digitale und sexualisierte Grenzüberschreitungen an Kindern und Jugendlichen sind.

ISABEL FANNRICH-LAUTENSCHLÄGER

Arne Dekker u.a.: Sexualisierte Grenzverletzungen und Gewalt mittels digitaler Medien. November 2016

Smartphones sind für Täter das ultimative Tatmittel

				3in1 Partnersuche
Seit über 10 Jahren die sichere Option für eine erfolgreiche Partnersuche und Freundschaftssuche				Freundschaftssuche
Effektive Vermittlung mit psychologischen Methoden			100% echte und ernsthafte Profile durch faire Gebühren für jeden	Reisepartnersuche
Mehr lesen? Psychologisches Konzept: www.ogleichklang.de/psychologie.html				



Nachts unterwegs in den sozialen Medien

Einer von fünf Jugendlichen wacht offenbar nachts regelmäßig auf, um in den sozialen Medien Nachrichten zu checken und zu senden. Dies ergab eine britische Studie. Hierfür befragten Psychologen mehr als 900 Schülerinnen und Schüler zwischen 12 und 15 Jahren umfassend nach ihren Schlafgewohnheiten und der Zufriedenheit mit ihrem Leben. Dabei erfassten die Forscher auch, ob und wie oft die Teilnehmer nachts aufwachen, um die sozialen Medien zu nutzen. Bei den jüngeren Mädchen war dies offenbar in weit größerem Ausmaß der Fall als bei den Jungen. Diese nachts aktiven Social-Media-Fans hatten eine dreimal höhere Wahrscheinlichkeit, sich tagsüber müder und unwohler zu fühlen als ihre nachts durchschlafenden Altersgenossen. Die Autoren sehen Forschungen bestätigt, nach denen der häufige nächtliche Gebrauch von Social Media das Wohlbefinden von Jugendlichen ernsthaft beeinträchtigen könne.

Sally Power u. a.: Sleepless in school? The social dimensions of young people's bedtime rest and routines. *Journal of Youth Studies*, 2017. DOI: 10.1080/13676261.2016.1273522

Zeitungsleser mögen Happy Ends

Zeitungsleser finden Artikel spannender und lesen sie lieber, wenn die Geschichten gut ausgehen, hat eine experimentelle Studie der Universität Köln ergeben. Sie zeigte, dass sich die Teilnehmer von Zeitungsartikeln fesseln ließen, wenn die Hauptfigur sympathisch war und die Sache gut ausging. Roman- oder Krimiautoren kennen das Rezept: Ein netter Held, über dem sich Unheil zusammenbraut, daraus lässt sich ein spannender Plot anrühren. Dabei werden Romane mit einem liebenswürdigen Protagonisten, aber ohne Happy End, offenbar als noch fesselnder erlebt. Doch wie funktioniert dies bei nichtfiktionalen Texten? Um das zu untersuchen, verfassten die Forscher Zeitungsartikel zu Themen wie steigenden Mieten oder einer angeblich geplanten Impfpflicht. In allen Artikeln ließen sie eine Hauptperson mit positiven oder negativen Eigenschaften auftreten. Ergebnis: Mochten die Testleser den Protagonisten, fanden sie die Story auch hier spannender. Doch anders als bei Romanen waren die Zeitungsstorys für die Probanden packender, wenn sie gut ausgingen, auch wenn der Inhalt für sie persönlich irrelevant war.

FRANK LUERWEG

Kai Kaspar u. a.: Thrilling news revisited: The role of suspense for the enjoyment of news stories. *Frontiers in Psychology*, 7/12, 2016. DOI:10.3389/fpsyg.2016.01913



MUSIKSTÜCK

Musik hören und machen ist etwas zutiefst Menschliches. Was gibt sie uns? Welchen Einfluss hat sie? Um Antworten auf diese und andere Fragen bemüht sich auch die psychologische Forschung

STIMMUNGSMACHER

Hören wir angenehme Musik, sehen wir die Welt rosiger: Wir beurteilen unsere Umgebung, Dinge sowie Menschen positiver und handeln kooperativer. Singen wir zusammen mit anderen, fühlen wir uns ihnen zudem schneller näher als bei anderen Gemeinschaftsaktivitäten.



HEILSBRINGER

Musik wird auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt, zum Beispiel bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten, Schmerzen oder Demenz. Die Methoden reichen vom Liedschreiben über Musikhören zum Musizieren selbst, einzeln oder in der Gruppe. Die Wirkung gilt als „zuverlässig“.

EIGENART

Welchen evolutionären Sinn hat Musik? Manche Forscher sehen einen Selektionsvorteil: Musik zu machen wirkt demnach begehrenswert, so wie die Federn beim Pfau – auch weil es ein biologischer Luxus ist, den sich nur Gesunde leisten können. Andere Theorien begreifen Musik vor allem als Kommunikationsform, Mittel des Ausbruchs oder sozialen Kit.



JUGENDLIEBE

Welche Musik uns die liebste ist, entscheidet sich in der Jugend: Bis zum Alter von 20 bis etwa 24 Jahren sind wir offen für Neues. Genres und Stücke, die wir danach kennenlernen, beeinflussen uns weniger. Und solche, auf die wir erst mit 35 oder später stoßen, vernachlässigen wir meist ganz.



ENTSPANNUNGSTECHNIK

Warum hören viele von uns so gerne Musik? Offenbar verfolgen wir dabei vor allem drei Ziele: 1. Wir nutzen Musikhören als Mittel zur Selbstbesinnung. 2. Wir entspannen uns dadurch und versetzen uns in eine gute Stimmung. 3. Wir fühlen uns durch bestimmte Lieder stärker mit anderen verbunden.



OHRWURM

Lieder, die uns besonders gut im Gedächtnis bleiben, sind häufig schneller und haben eine eingängige Melodie mit Wiederholungen, bestimmten Sprüngen und Intervallstrukturen. Kaugummikauen nach dem Hören potenzieller Ohrwürmer soll ungewollten musikalischen Erinnerungen vorbeugen.