

PSYCHOLOGIE HEUTE

JUNI 2016



BELTZ 43. JAHRGANG HEFT 6 € 6,90 SFR 10,90 D6940E

DRÜBER STEHN!

Sich weniger aufregen, nicht alles
persönlich nehmen, gelassen bleiben

DOKTORSPIELE
Frühreif durchs
Internet?

PHILOSOPHIE
Was Sokrates zu
Ihren Sorgen sagt

SPORTSUCHT
Trainieren bis
zum Umfallen



Frank-M. Staemmler
Kränkungen
 Verständnis und Bewältigung alltäglicher Tragödien
 203 Seiten, broschiert
 € 19,95 (D). ISBN 978-3-608-94585-0
 Warum treffen uns Kränkungen in intimen und anderen nahen Beziehungen oft so tief? Der Autor untersucht Entstehungsbedingungen und Dynamik dieser seelischen Verletzungen, analysiert die typischen Reaktionsmuster und zeigt bessere Verhaltensalternativen auf.



Dagmar Kumbier
Aufstellungsarbeit mit dem Inneren Team
 Methoden- und Praxisbuch für Gruppen
 191 Seiten, broschiert, viele Abbildungen
 € 24,95 (D). ISBN 978-3-608-89176-8
 In der Aufstellung des „Inneren Teams“ können unbewusste Konflikte sichtbar werden. Mit vielen Beispielen aus der Praxis zeigt die Autorin, wie das Innere Team auf die Bühne der Aufstellung kommt und welche Interventionsmöglichkeiten sich anbieten.



Erika Güroff
Selbstsicherheit und soziale Kompetenz
 Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen
 208 Seiten, broschiert, großes Format, mit DVD
 € 29,95 (D). ISBN 978-3-608-89174-4
 Soziale Kompetenz ist erlernbar. Das für Therapeuten und Klienten als Leitfaden konzipierte Trainingsprogramm führt Schritt für Schritt durch alle wichtigen sozialen Situationen. Die beiliegende DVD vertieft den Lernprozess mit anschaulichen Übungsszenen.



Stadler, Spitzer-Prochazka, Kern, Kress
Act creative!
 Effektive Tools für Beratung, Coaching, Psychotherapie und Supervision
 278 Seiten, broschiert, großes Format
 € 29,95 (D). ISBN 978-3-608-89157-7
 Wer als Coach, Berater oder Psychotherapeut eine »zündende Idee«, eine überraschende Intervention oder eine bewährte Übung sucht, wird hier fündig. Die klug aufgebaute Tools-Sammlung bietet kreative und maßgeschneiderte Praxis-Inputs.



Stephanie Katerle
Wir ohne dich
 Wie Paare mit unerfülltem Kinderwunsch ihre Liebe bewahren
 160 Seiten, broschiert
 € 16,95 (D). ISBN 978-3-608-86052-8
 Wie können Paare ihre Liebe bewahren und stärken, auch wenn der Lebenstraum »Familie« nicht sofort oder gar nicht in Erfüllung geht? Mit Erfahrungsberichten, Tests, Tipps und Übungen.



Ulrich Clement
Systemische Sexualtherapie
 Preiswerte Sonderausgabe in broschierter Ausgabe
 240 Seiten, broschiert, mit vielen Abbildungen und Tabellen
 € 25,- (D). ISBN 978-3-608-94951-3
 »Ein intelligent geschriebenes Buch ... uneingeschränkt zu empfehlen!«
D. Matte, PiD
 »Es ist eines der besten Bücher, die ich zum Thema kenne.«
M. B. Buchholz, systemmagazin



Kirsch, Brockmann, Taubner
Praxis des Mentalisierens
 Mit einem Vorwort von Anthony W. Bateman
 298 Seiten, broschiert
 € 27,95 (D). 978-3-608-94940-7
 Dieses Grundlagenbuch schildert die Vorgehensweise in der ambulanten Therapie. Die Basics der Behandlung werden ebenso erklärt wie Diagnostik, Rahmenbedingungen und Interventionsmöglichkeiten.



Marianne Leuzinger-Bohleber, Judith Lebigler-Vogel (Hrsg.)
Migration, frühe Elternschaft und die Weitergabe von Traumatisierungen
 Das Integrationsprojekt »ERSTE SCHRITTE«
 424 Seiten, broschiert
 € 34,95 (D). ISBN 978-3-608-94948-3
 Das Buch zeigt auf der Grundlage neuester Befunde konkret, wie Kinder aus Migrations- und Flüchtlingsfamilien in unsere Gesellschaft integriert werden können.

Liebe Leserin, lieber Leser

Was hat die Kollegin eben gemeint mit ihrer spitzen Bemerkung? Warum ignoriert mich der Nachbar so geflissentlich? Wie stehe ich jetzt vor den Leuten da – nachdem ich so ins Fettnäpfchen getreten bin? Manches, was wir im Alltag mit anderen erleben, geht uns buchstäblich unter die Haut. Anderes nehmen wir zwar zur Kenntnis, aber es perlt an uns ab wie das Wasser an der Ente, es lässt uns kalt. Und wieder anderes ist uns so was von gleichgültig, dass wir Karl Valentin zitieren könnten: „Das ignoriere ich nicht einmal!“ Leider gelingt uns das mit dem Nicht-mal-Ignorieren bei weitem nicht so gut, wie wir es gerne hätten; wir sind meist alles andere als gelassen, wenn wir Kränkungen erfahren oder vor Scham in den Boden versinken möchten.

Es ist ein normaler Impuls, auf Kritik und Zurückweisung irritiert und betroffen zu reagieren. Denn als soziale Wesen kann es uns nicht gleichgültig lassen, wie unsere Mitmenschen uns sehen und bewerten. Unser Wohlbefinden hängt in hohem Maße von der Akzeptanz und Wertschätzung anderer ab, wir haben ein starkes Bedürfnis, uns zugehörig und eingebunden zu fühlen. Über dieses *need to belong* wacht ein psychologisches System, das die Sozialpsychologen Mark R. Leary und Roy Baumeister als „Soziometer“ beschrieben haben. Dieses scannt automatisch und ununterbrochen unsere soziale Umgebung, um zu prüfen, wie es um unseren Beziehungswert steht. Registriert es – zum Beispiel – kritische Blicke oder negative Kommentare, signalisiert das System: „Da stimmt was nicht!“ Unser Selbstwertgefühl verschlechtert sich, wir fühlen uns unwohl und unglücklich, grübeln über das Geschehene nach. Die Arbeit des Soziometers spüren übrigens nicht nur die Sensiblen unter uns, sondern auch Menschen, die glauben, von der Meinung anderer weitgehend unabhängig zu sein.

Es lässt uns also nicht kalt, wenn andere mit uns nicht einverstanden sind (und wir deshalb nicht mit uns). Doch wir können lernen, unempfindlicher zu werden und uns ein dickeres Fell zuzulegen, das uns schützt vor unvermeidlichen Nadelstichen (Seite 18). Denn – und das ist die gute Nachricht – wir sind unserem Soziometer nicht ausgeliefert. Es ist möglich, uns und unseren ganz normalen Unzulänglich-

keiten gleichmütiger zu begegnen und von Fall zu Fall zu entscheiden, wie wir die Einschätzung des Soziometers bewerten wollen: Wie schlimm ist die Zurückweisung? Will ich die Kritik ernst nehmen? Ist dieser Mensch wichtig für mich?

Auch Hinweise, wie sie der amerikanische Satiriker und Autor Roger Rosenblatt in seinem Buch *Rules for Aging* (Regeln fürs Älterwerden) gibt, sind hilfreich, die Ausschlüge des Soziometers in Grenzen zu halten:

„Es ist nicht wichtig!“ Was immer wir denken – es ist *sub specie aeternitatis* nicht wirklich von Bedeutung. Ob der Boss böse guckt, ob die Freundin zickig ist, ob man einen *bad hair day* hat – was soll's! Und ein zweiter Hinweis: „Niemand denkt an dich!“ Soll heißen: Wir bilden uns nur ein, dass die anderen zwei Drittel ihres Tages damit verbringen, über unsere Angelegenheiten zu räsonieren oder unsere Arbeit zu kritisieren oder unser Aussehen zu bewerten. Rosenblatt: „Niemand denkt über dich nach. Die anderen denken an sich – so wie du auch!“



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber

TITEL

18 Drüber stehen!

Ungerechtigkeiten passieren. „Nimm dir das nicht zu Herzen“, sagt man. Doch was tun, wenn man zu den Dünnhäutigen gehört?

Von Birgit Schönberger

24 „Die Frage ist: Will ich mich weiter als Opfer fühlen?“

Die Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki erklärt, wie man dagegen angeht, sich von tiefgreifenden Verletzungen das Leben vermiesen zu lassen

12 Im Fokus: „Eine Masse ist nicht zugänglich für Vernunft“

Der Systemwissenschaftler Thomas Brudermann analysiert, was mit Menschen geschieht, wenn sie zu einem wütenden Mob werden

26 In Liebe verschränkt

Die Psychologen Franz Neyer und Christine Finn erforschen in Langzeitstudien, wie eine Beziehung die Persönlichkeit prägt und die beiden Partner aneinander reifen

34 Doktorspiele 2.0

Eltern blenden das Tabuthema kindliche Sexualität am liebsten aus. Doch die Welt der Pornos lauert in jedem Smartphone

Von Sylvia Meise

38 „Wir sind abgeschnitten vom Rest der Menschheit“

Ein Gespräch mit Christiane Heinicke, die mit fünf Schicksalsgenossen ein Jahr in einer simulierten Marsstation auf Hawaii verbringt

44 Was Sokrates zu Ihren Sorgen sagt

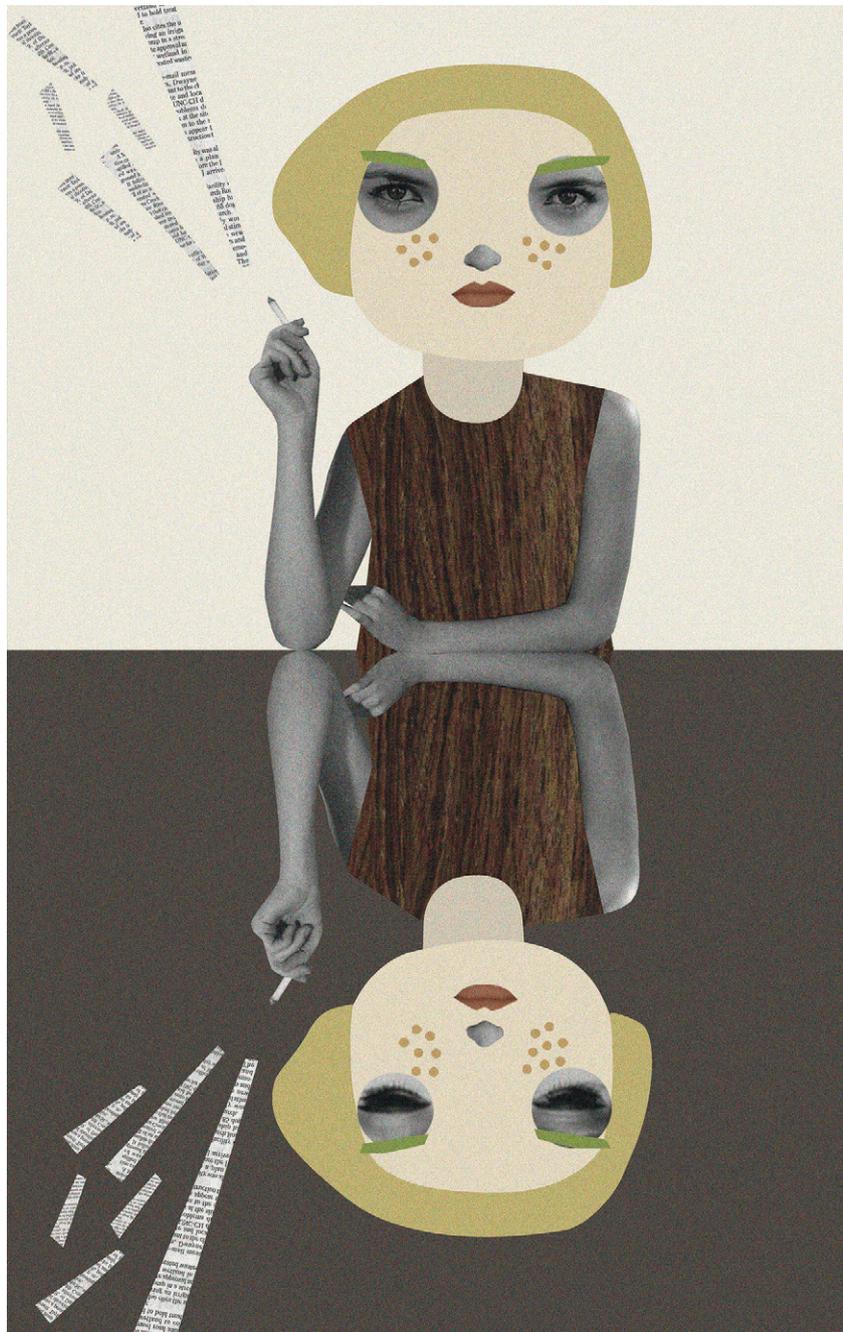
Lebensphilosophie ist gefragt wie nie. Kann sie der Psychotherapie Konkurrenz machen?

Von Boris Hänßler

58 Ich XXL

Die dunkle Seite des Narzissmus: Die Gier nach Bewunderung ist karrierefördernd, doch im Privatleben teuer erkauft

Von Michael Kraske



TITELTHEMA

18 Nicht immer sind die anderen nett zu uns: Der Kollege stichelt mal wieder, von der Tochter hagelt es Vorwürfe, der Kunde brüllt ins Telefon. Wie oft wünschen wir uns in solchen Situationen: „Ach hätte ich doch ein dickeres Fell!“ Aber ist das überhaupt erstrebenswert? Wie können wir uns vor Kränkungen und Stress schützen, ohne unsensibel zu werden?



34 Schon im Vorschulalter haben Jungen und Mädchen heute übers Internet Zugriff auf eindeutigstes pornografisches Material. Und was sie dort sehen, hat durchaus Auswirkungen auf ihr Verhalten. Wie sollen Eltern und Erzieher reagieren, wenn Kinder die Szenen nachspielen oder Sätze sagen wie „Komm, wir ficken“?

44 „Nehmen Sie doch Platz auf der philosophischen Couch!“ Philosophie ist populär wie selten zuvor. Bestsellerautoren verbreiten Sinnstiftendes von Sokrates & Co für alle Lebenslagen. Manche Philosophen eröffnen sogar Praxen und preisen ihr Fach als Alternative zur Psychotherapie. Was sollen wir davon halten?



62 Trainieren bis zum Umfallen

Sie kennen keine Grenzen und rennen selbst mit blutigen Füßen: Für manche Menschen wird Sport zu einer Suchterkrankung
Von Thomas Müller

66 „Integration ist der beste Schutz gegen Terrorismus“

Ein Gespräch mit dem Politikwissenschaftler Andreas Bock über seine These, dass der „Krieg gegen den Terror“ den Islamismus stärkt

70 „Du nutzloses Stück Dreck!“

Leben im digitalen Zeitalter, Teil vier: Im Internet wird beleidigt, gehetzt, gedroht. Was steckt hinter dem Hass?
Von Jochen Metzger

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Angst vor der Leere
Von Margarethe Schindler

32 Psychologie nach Zahlen

Sieben Mythen rund um das Alter
Von Thomas Saum-Aldehoff

76 Der Psychotest

Wie logisch denken Sie?
Von Jochen Metzger

78 Pehnts Alltag

Lob und Wahrhaftigkeit
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



Mächtig kompromisslos

„Nächtliche Verhandlungen enden ohne Durchbruch“, hieß es im vergangenen Sommer bei *Zeit Online*. Damals konnten sich die Staatschefs der EU lange nicht auf Hilfen für das bankrotte Griechenland einigen. Und in diesem Jahr fanden Angela Merkel und ihre europäischen Kollegen lange keine gemeinsame Position in der Flüchtlingskrise. Diese Aufzählung ließe sich beliebig fortsetzen.

Zwar gibt es für Dissens oft inhaltliche Gründe. Doch häufig steckt mehr dahinter, meinen der Managementexperte John Angus Hildreth und der Psychologe Cameron Anderson. Mächtige sind von ihrer eigenen Macht gelähmt, sagen die Forscher von der Universität von Kalifornien in Berkeley. Wer es im Alltag als Staatschef oder Topmanager gewohnt ist, dass seine Ideen mehr zählen als die der Untergebenen, wer üblicherweise das letzte Wort hat – der tut sich schwer, in Verhandlungen auf Augenhöhe einen Kompromiss zu finden. Wichtiger als Ergebnisse ist ihm die Sicherung seiner herausgehobenen Position.

Hildreth und Anderson gewannen für ihr Experiment 158 Führungskräfte eines Unternehmens.

Manche leiteten Abteilungen von mehr als 100 Mitarbeitern, andere kleinere Einheiten. Zu dritt oder viert verhandelten die Teilnehmer über die Einstellung eines Jobsuchenden. Dabei achteten die Forscher darauf, dass die Diskutanten auf Augenhöhe zueinander waren. Es fanden einerseits besonders Mächtige zusammen, andererseits weniger Einflussreiche.

Mehr als 80 Prozent der aus Normalos zusammengesetzten Einheiten einigten sich innerhalb einer Frist von 30 Minuten. Dagegen bremsen sich die Alphas gegenseitig aus. Weniger als die Hälfte ihrer Teams fand einen Konsens.

Was erklärt diese Unterschiede? In einem weiteren Versuch wiesen Hildreth und Anderson ganz normalen Versuchspersonen einen hohen oder niedrigen Status zu. Das Ergebnis: Auch die eigentlich Unauffälligen arbeiteten schlechter zusammen, wenn ihnen eine einflussreiche Stellung zugefallen war. Offenbar korrumpiert Macht tatsächlich.

John Angus D. Hildreth, Cameron Anderson: Failure at the top: How power undermines collaborative performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110/2, 2016, 261–286. DOI: 10.1037/pspi0000045

Donald Trump: Als Präsident der USA müsste er mit anderen Staatschefs verhandeln – wobei ihm sein Ego im Weg stehen könnte



Was ist der gefährlichste Teil eines Autos? Der Mensch hinterm Steuer! Einer Auswertung von 905 Unfällen in den USA zufolge

ließ sich mehr als die Hälfte der Crashes durch abgelenkte Fahrer erklären. Weitere häufige Ursachen: Müdigkeit, Alkohol- und Drogenkonsum sowie Fehleinschätzungen.

DOI: 10.1073/pnas.1513271113

9

schöne Dinge zu notieren steigert das Wohlbefinden. Ein gutes Buch, ein attraktiver Mensch, ein leckeres Essen, egal – wer Buch darüber führt, was ihm ästhetisch positiv auffällt, hebt durch den bewussten Umgang mit Schönheit seine Laune. Diese Wirkung hält bis zu einen Monat an.

DOI: 10.1016/j.j.paid.2016.01.028

Schön glücklich?

Viele Menschen gehen ins Fitnessstudio, um ihren Körper zu stählen. Manche unterziehen sich gar einer Schönheits-OP. Da liegt die Vermutung nahe: Hätten wir ein hübscheres Gesicht und einen attraktiveren Körper, dann wären wir auch glücklicher. Dem widerspricht eine neue Studie des polnischen Glücksforschers Lukasz Kaczmarek von der Adam-Mickiewicz-Universität in Posen.

Kaczmarek teilte 97 Probanden in zwei Gruppen ein. Die eine Hälfte startete mit Fragen zum eigenen Aussehen und dachte dann über ihre Lebenszufriedenheit nach. Die anderen Teilnehmer widmeten sich den Aufgaben in umgekehrter Reihenfolge.

Das Ergebnis: Je attraktiver die Probanden sich selbst einschätzten, desto glücklicher schienen sie zu sein – aber nur dann, wenn sie zuerst zu ihrem Aussehen befragt worden waren. Im umgekehrten Fall war die Verbindung zwischen Schönheit und Befinden nur sehr schwach ausgeprägt.

Wie kann das sein? Kaczmarek geht davon aus, dass die Probanden einer sogenannten „Fokussierungsillusion“ unterliegen: Erst wenn sie darauf gestoßen werden, dass ihr Glück etwas mit ihrem Aussehen zu tun haben könnte, stellen sie eine zuvor irrelevante Verbindung zwischen den Aspekten her. Dazu bemerkte schon der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman: „Nichts im Leben ist so wichtig, wie man denkt, es sei denn, man denkt darüber nach.“

PATRICK SPÄT

Lukasz D. Kaczmarek u.a.: Would you be happier if you looked better? A focusing illusion. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2016, 357–365. DOI: 10.1007/s10902-014-9598-0





Im Dunkeln essen: ein neuer Diättrick? Zumindest naschten in einem Versuch von Psychologen um Britta Renner Probanden mit verbundenen Augen weniger Spaghettieis. Vielleicht fehlte ihnen der appetitanregende Anblick von Erdbeersofße auf Vanilleeis.

DOI: 10.1016/j.foodqual.2016.02.010

Aus einer funktionierenden Beziehung lässt sich niemand herauslösen? Falsch, sagt der Psychologe Edward Paul Lemay. Er hat das bei Freundschaften zwischen Männern und Frauen untersucht. Machte der eine die Beziehung des anderen schlecht („Sie verdient dich einfach nicht“, „So gut sieht er auch nicht aus“), fühlte sich der andere weniger stark an seinen Partner gebunden.

DOI: 10.1177/1948550615623843

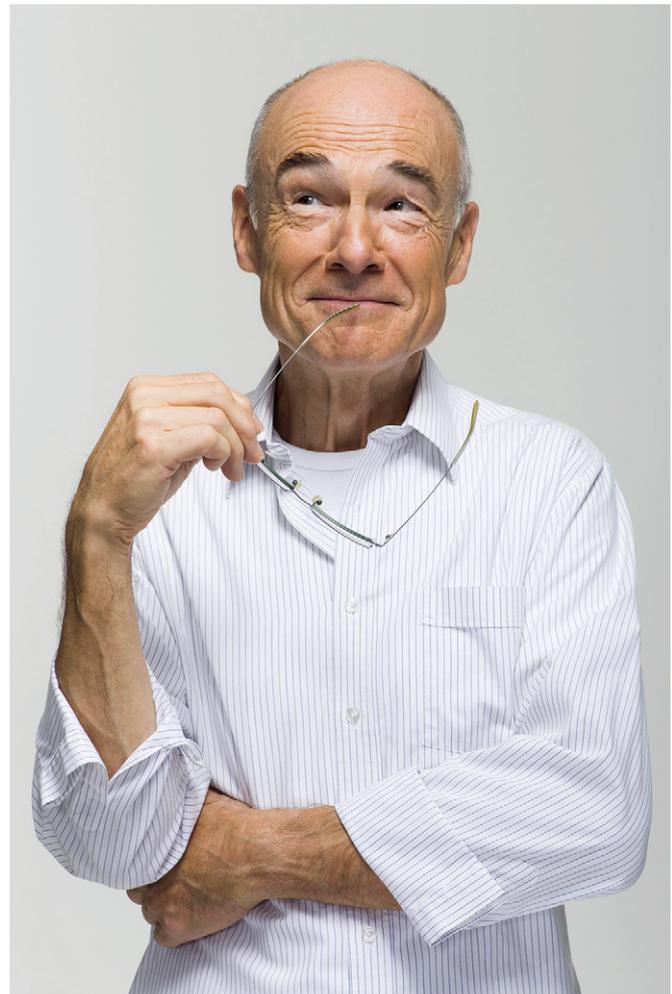
Frag mich doch mal!

Als Ratgeber gefragt zu sein, verleiht dem eigenen Leben Bedeutung. Besonders im mittleren Lebensalter steigt das Bedürfnis danach, sich für nachfolgende Generationen zu engagieren. Generativität nannte das der Psychoanalytiker Erik Erikson.

Doch offenbar fehlt vielen älteren Menschen die Gelegenheit, ihr Wissen weiterzugeben. Das hat der Soziologe Markus Schafer von der Universität von Toronto herausgefunden. Schafer und seine Koautorin Laura Upenieks werteten Daten von mehr als 2500 erwachsenen Amerikanern aus. Von den 60- bis 69-Jährigen war im Jahr vor der Befragung ein Fünftel kein einziges Mal um ihren Rat gefragt worden. Bei den Älteren war die Quote noch höher. Bei den Jüngeren dagegen musste nur jeder Zehnte seine Ansichten für sich behalten.

Und was ist daran schlimm? Wer seine Erfahrungen teilen kann, sieht mehr Sinn in seinem eigenen Leben. Besonders ausgeprägt ist dieser Zusammenhang für Befragte ab dem siebten Lebensjahrzehnt. Doch in dieser Zeit gehen viele Menschen in Rente, die Kinder sind längst aus dem Haus. Die Gelegenheiten, anderen zu helfen, nehmen ab. „Die Bedürfnisse der späten Lebensmitte passen nur schlecht mit der sozialen und demografischen Wirklichkeit zusammen“, sagt Schafer. Besonders tragisch: Eigentlich schätzen Jüngere die Alten als weise Gesprächspartner.

Markus H. Schafer, Laura Upenieks: The age-graded nature of advice: Distributional patterns and implications for life meaning. *Social Psychology Quarterly*, 79/1, 2016, 22–43. DOI: 10.1177/0190272516628297



Verloren in Träumen

Positives Denken gehört zu den Standardempfehlungen zahlloser Motivationsgurus und Selbsthilfebücher. Doch womöglich kann es sich rächen, die eigene Zukunft in leuchtenden Farben zu malen. Das befürchtet jedenfalls die Psychologin Gabriele Oettingen, die aus Deutschland stammt und an der *New York University* lehrt.

In mehreren Untersuchungen ließ sie Studierende und Schulkinder Fragebögen zu depressiven Symptomen einerseits und Zukunftsfantasien andererseits ausfüllen. Die Kinder sollten sich beispielsweise vorstellen, sie seien siegesgewiss in der Endrunde eines Rechtschreibwettbewerbs angekommen und merkten nun, dass die anderen auch sehr gut sind. Welche Fantasien würden sie in dieser Situation entwickeln?

In einer anderen Untersuchung antworteten Studierende nicht auf solche fiktiven Vorgaben, sondern notierten vier Tage lang immer wieder, wie positiv oder negativ ihre tatsächlichen Stimmungen und Vorstellungen gerade waren.

Das Ergebnis der insgesamt vier Untersuchungen war immer dasselbe: Wer sich positiven Zukunftsfantasien hingibt, fühlt sich kurzfristig gut. Doch einige Wochen oder Monate später ist seine Stimmung depressiver als vorher.

Eine der Studien zeigt, woran das liegen könnte: Die Motivation, sich anzustrengen, schwindet – und das führt später zu Problemen. Wenn sich Studierende eine rosige Zukunft ausmalen, geben sie sich beim Lernen wenig Mühe und kassieren deshalb schlechte Noten. Die verhaseln dann die Stimmung.



Träumt er gerade von einer goldenen Zukunft?

Die Psychologin sieht Parallelen zu früheren Forschungsergebnissen. Wenn jemand einen Suizidversuch hinter sich hat, denkt er erst einmal über keinen weiteren nach, wenn er sich für die Zukunft Glück und Gesundheit ausmalt. Doch tatsächlich ist in diesem Fall die Gefahr größer, dass er in den nächsten 15 Monaten noch einmal versucht, sich umzubringen.

Auch das Beiseiteschieben von Problemen führt langfristig zu depressiver Stimmung, so Gabriele Oettingen: „Positive Fantasien und Verdrängen erlauben Menschen, Problemen zu entgehen – aber nur bis die Wirklichkeit zuschlägt.“

JOCHEN PAULUS

Gabriele Oettingen u.a.: Pleasure now, pain later. Positive fantasies about the future predict symptoms of depression. *Psychological Science*, 27/3, 2016, 345–353. DOI: 10.1177/0956797615620783

Einen ausführlichen Überblick über die Forschung Gabriele Oettingens bietet ihr Beitrag *Träume machen träge* in Heft 9/2015



 **Gleichklang.de**

Niemand braucht Single bleiben - jeder kann Liebe und Freundschaft finden!

Seit 2006 bringt www.Gleichklang.de mit psychologischen Methoden das Liebesglück. Tausende Gleichklang-Paare sind Beleg für unseren Erfolg.

Informationen zum psychologischen Konzept: www.gleichklang.de/psychologie.html

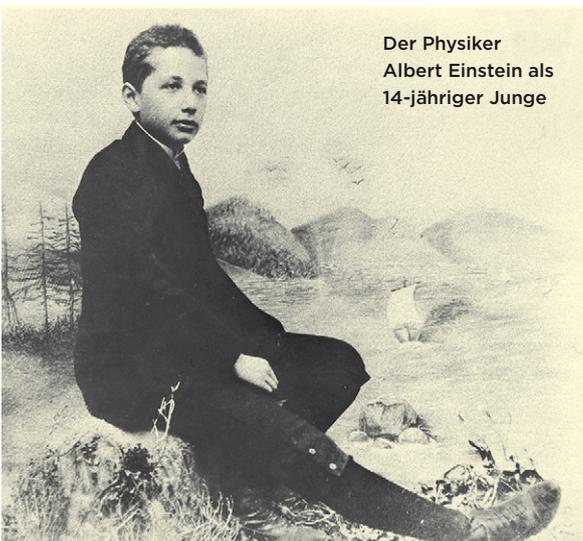
Auch Einstein hatte es schwer

Was motiviert Schüler, für den Chemie- oder Physikunterricht zu lernen – gerade diejenigen, die keinen intuitiven Zugang zum Fach finden? Wie amerikanische Bildungswissenschaftler um Xiaodong Lin-Siegler von der Columbia-Universität in New York herausgefunden haben, helfen Geschichten vom Scheitern berühmter Forscher.

Die Wissenschaftler teilten 402 Neunt- und Zehntklässler aus New York in drei Gruppen ein. Ein Teil der Jugendlichen las einen Text über die persönlichen Schwierigkeiten bedeutender Köpfe, etwa die Flucht Albert Einsteins aus Nazideutschland. Eine andere Gruppe erfuhr von intellektuellen Rückschlägen, etwa fehlgeschlagenen Experimenten der Physikerin und Chemikerin Marie Curie. Dazu gehörte aber auch, wie diese Niederlagen letztlich doch zum Gelingen des Projekts beitrugen. Eine Kontrollgruppe beschäftigte sich mit den herausragenden Leistungen von Genies.

Nach sechs Wochen zeigten diejenigen Schüler, die von persönlichen oder intellektuellen Schwierigkeiten Einsteins oder Curies erfahren hatten, verbesserte Leistungen. Besonders profitierten diejenigen, die zuvor besonders schlechte Noten eingefahren hatten. Xiaodong Lin-Siegler meint, vielen Schülern sei nicht klar, dass Rückschläge und Schwierigkeiten zum Lernen dazugehören.

Xiaodong Lin-Siegler u.a.: Even Einstein struggled: Effects of learning about great scientists' struggles on high school students' motivation to learn science. *Journal of Educational Psychology*, 108/3, 2016, 314–328. DOI: 10.1037/edu0000092



Der Physiker
Albert Einstein als
14-jähriger Junge



Mehr Risiko mit Helm

Radfahrer, die einen Helm tragen, gelten als vorsichtig und umsichtig. Dass dies nicht unbedingt stimmen muss, bewiesen die britischen Psychologen Tim Gamble und Ian Walker von der Universität von Bath. Unter einem Vorwand ließen sie 80 Probanden zwischen einem Fahrradhelm und einer Schirmmütze wählen. Angeblich sollten mit einer auf der Kopfbedeckung angebrachten Kamera die Augenbewegungen aufgezeichnet werden. Tatsächlich interessierte die Wissenschaftler etwas anderes: nämlich die Risikobereitschaft der Probanden, etwa bei einem Computerspiel. Die Ergebnisse zeigen, dass die behelmteten Versuchspersonen mutiger an ihre Aufgaben herangingen als die Mützenträger. Der Fahrradhelm erhöhte die Risikobereitschaft ebenso wie das Bedürfnis, nach Reizen und Nervenkitzel zu suchen. Und das, obwohl kein Zusammenhang zwischen den Gefahren im Labor – dem Scheitern bei einem Computerspiel – und der Kopfbedeckung bestand. Nach Ansicht der Forscher ist dafür das sogenannte *social priming* verantwortlich, wonach ein Stereotyp (Helm = Schutz) automatische Einstellungen und Verhaltensweisen aktiviert.

MARION SONNENMOSE

Tim Gamble, Ian Walker: Wearing a bicycle helmet can increase risk taking and sensation seeking in adults. *Psychological Science* 27/2, 2016, 289–294. DOI: 10.1177/0956797615620784

Wie soll man sich in 100 Jahren an Sie erinnern? Die Psychologin Samantha Heintzelman erhielt auf diese Frage überraschende Antworten. Die meisten Befragten nämlich wünschten sich, anderen nach ihrem Tod mit ihren guten *und* schlechten Seiten im Gedächtnis zu bleiben.

DOI: 10.1016/j.jrp.2015.12.004

Weggefährte

Eingebildet ist er nur für andere: Viele Kinder haben einen imaginären Freund, der sie teils über Jahre ihres Lebens begleitet. Fünf Erkenntnisse über fantastische Begleiter, die auch manchem Erwachsenen nicht fremd sind

Verbreitete Vorstellung

Schätzungsweise 37 Prozent aller Kinder im Alter bis zu sieben Jahren haben zeitweise einen imaginären Freund. Schließt man Kuscheltiere oder andere Spielzeuge, die als lebendig behandelt werden, mit ein, sollen es sogar 65 Prozent sein. Nicht immer wissen die Eltern davon.

Vielfältige Gestalten

Ein zwei Meter großer Hase, ein gemütlicher Bär, ein verständiger Stofftiger: Die Grenzen bei der Gestalt und Persönlichkeit des imaginären Freundes setzt nur die Fantasie des Kindes. Viele dieser Kameraden sind unsichtbar und verfügen über besondere Fähigkeiten, gerne auch Zauberkräfte.

Abgründige Charaktere

Nicht alle imaginären Freunde sind freundlich: Viele Kinder beschreiben ihren Begleiter auch als streitsüchtig, ungehorsam und nicht zähmbar. Trotzdem ist ihnen dabei durchaus bewusst, dass es nur eine Vorstellung ist, die ihnen da auf der Nase herumtanzt.

Geteiltes Leid

Imaginäre Freunde können Kindern als Beistand bei Krisen und ihrer Bewältigung dienen. Doch nicht jedes betroffene Kind hat zwangsläufig Probleme. Viele scheinen besonders sozial verständlich, kreativ und fantasievoll zu sein, ohne auffällige Defizite. Doch welchem Zweck auch immer der Fantasiefreund dient: Sobald er ihn erfüllt hat, verschwindet er auch wieder.

Gewachsene Bindung

Mädchen haben eher einen imaginären Freund als Jungen. Die Angaben des typischen Alters variieren: von drei bis sechs Jahren bis ins Jugendalter und darüber hinaus. Bei Teenagern kann ein Tagebuch die Funktion übernehmen, bei manchem Erwachsenen ein geliebter Verstorbener – und viele Schriftsteller fühlen sich beim Schreiben von einem selbst erdachten Charakter geführt.

Die Quellen zu dieser Infografik finden Sie auf unserer Website: www.psychologie-heute.de/literatur
Illustration: Eva Revolver / Sepia; Text: Eva-Maria Träger

