

# PSYCHOLOGIE HEUTE

SEPTEMBER 2016

## RENTE

Große Freiheit oder  
großes Loch?

## AHNENFORSCHUNG

Warum bin ich so,  
wie ich bin?

## DEPRESSION

Die Symptome  
der Männer



43. JAHRGANG HEFT 9 € 6,90 SFR 10,90 D6940E

**BELTZ**

## ICH UND GLÜCKLICH?

Warum wir unserer Zufriedenheit  
oft selbst im Weg stehen

208 S., kart. • € (D) 21,90 • ISBN 978-3-95571-488-8



**Horst Lempart**  
**Das hab' ich alles schon probiert**  
*Warum wir uns mit Veränderung so schwer tun*  
*7 Chains to Change*

„Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg“, heißt es. Mit ausreichendem Willen, so könnte man meinen, sollte folglich jede Veränderung möglich sein. Was aber, wenn sich nichts bewegt? Mangelt es dann einfach am Willen? Allein damit sind Veränderungsblockaden nicht zu erklären, meint Horst Lempart. Als Coach ist ihm klar: Es muss noch andere „Ketten“ geben, an denen seine veränderungswilligen Klienten liegen. Sieben davon, „Chains to Change“ genannt, stellt er in diesem Buch vor. Gleichzeitig bietet er zahlreiche Interventionsmöglichkeiten an, mit denen man sich aus den Ketten lösen und wieder handlungsmächtig werden kann.

240 S., kart. • € (D) 16,90 • ISBN 978-3-95571-485-7



**Guy Winch**  
**Emotionale Erste Hilfe**

Auf ein aufgeschlagenes Knie kleben wir ein Pflaster. Was aber unternehmen wir, um die seelischen Verletzungen zu behandeln, die wir im Alltag erleiden? Dieses Buch ist eine Hausapotheke für die kleineren seelischen Verletzungen, die wir uns im täglichen Leben holen. Guy Winch führt Sie Schritt für Schritt in die Behandlung der häufigsten psychischen Verwundungen ein: Zurückweisung, Einsamkeit, Verlust, Schuldgefühle, Grübeln, Scheitern und ein geringes Selbstwertgefühl – hier lernen Sie, wie Sie mit emotionalen Wunden wirksam umgehen und so zu mehr Resilienz und Selbstvertrauen finden. Mit diesem Buch können Betroffene selbst zielführend arbeiten.

144 S., kart. • € (D) 16,90 • ISBN 978-3-95571-502-1



**Prithvi Perepa**  
**Autismus im Kleinkindalter**  
*Grundlagenwissen für Eltern und professionelle Helfer*

Wird beim eigenen Kind Autismus diagnostiziert, ist das für viele Eltern zunächst ein Schock. In diesem Buch erklärt der Autor, wie Pädagogen in den unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern die betroffenen Kinder als auch deren Familien bestmöglich und individuell unterstützen können. Anhand von Beispielen aus der Praxis und unter Einbezug wissenschaftlicher Erkenntnisse werden die charakteristischen Denk- und Verhaltensweisen autistischer Kinder verständlich dargestellt und Übungen zur Förderung angeleitet. Auch Eltern oder Geschwister bekommen durch dieses Buch eine fundierte und gut verständliche Einführung in die Welt des autistischen Kindes.

Bestellen Sie bei [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de) – wir liefern versandkostenfrei!

# Liebe Leserin, lieber Leser

**A**us heutiger Sicht würde man ihn als gut vernetzten, äußerst populären und wohlhabenden Manager bezeichnen: Der Philosoph Augustinus (354–430 n. Chr.) war in der Spätantike ein begnadeter, einflussreicher Redner. Doch sein Erfolg machte ihn nicht glücklich. Das Gefühl, dass es mehr geben müsse, das Gefühl des Mangels trieb ihn an. „Ich lechzte nach Ruhm, nach Einkommen, nach einer Heirat“, schrieb er in seinen berühmten *Bekenntnissen*. „Ich litt in solchem Begehren die bitterste Not.“ Gleichzeitig aber war ihm bewusst, dass er auf Ruhm und Ehre zugunsten von mehr Zufriedenheit nicht verzichten wollte. Augustinus befand sich in einem schwer auflösbaren Dilemma, wie Hartmut Leppin, Professor für Alte Geschichte an der Universität Frankfurt, in einem Artikel für die *Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung* (26.6.16) schrieb: „Seinen Erfolg erlebte er als Scheitern auf der Suche nach dem Glück.“

Dieses Dilemma des Philosophen mutet sehr modern an. Das Glück besitzt im Lebensplan der meisten von uns zwar einen hohen Stellenwert, wenn es aber darum geht, dieses Ziel im Alltag zu verwirklichen, verschwindet es schnell vom Radar. Wir jagen anderen Dingen nach, von denen wir hoffen, dass sie indirekte Wege zum Glück sind: Geld, Macht, Status, Ansehen, Erfolg, Schönheit – so als wäre es unmöglich oder unanständig, das Glück selbst anzustreben. Erreichen wir dann manche oder vielleicht sogar alle unserer vermeintlichen „Glücksbringer“, wundern wir uns über eine immer wieder auftauchende Unzufriedenheit. „Eigentlich geht es mir doch gut, warum bin ich nicht glücklicher?“, dieser Gedanke dürfte vielen nicht fremd sein. Der Wirtschaftswissenschaftler Raj Raghunathan nennt dieses Phänomen das „fundamentale Glücksparadox“. Es sei auch und gerade bei solchen Menschen wirksam, die vermeintlich beste Voraussetzungen fürs Glückliches mitbringen: Die Klugen und Erfolgreichen verzetteln und verlaufen sich besonders häufig bei der Suche nach dem Glück (siehe Titelgeschichte Seite 18).

Bereits Anfang der 1970er Jahre legte der Ökonom Richard Easterlin Umfrageergebnisse aus 19 Ländern vor, die zeigen: Die durchschnittliche Zufriedenheit der Menschen nimmt nicht zu, wenn das Wirtschaftswachstum in ihrem Land steigt. Sind grundlegende

Bedürfnisse gestillt, bringt mehr Reichtum nicht mehr Glück. Ein Ergebnis, das Easterlin in Nachfolgestudien immer wieder bestätigen konnte. Möglicherweise war der vierte König von Bhutan von dieser Erkenntnis beeinflusst, als er feststellte: „Das Bruttonationalglück ist wichtiger als das Bruttoinlandsprodukt.“

Auch wenn wir längst verinnerlicht haben, dass materielle Dinge uns auf Dauer nicht glücklich machen, streben wir unablässig weiter nach äußerem Erfolg, Geld und Status – oft aus der Angst heraus, noch nicht genug von alledem zu haben. Dieses Gefühl des Mangels entbehre meist nicht nur jeder Grundlage, so Raj Raghunathan, sondern mache uns regelrecht glücksblind.

Augustinus veränderte sein Leben radikal. Er fand seine Bestimmung im christlichen Glauben und zog sich zu philosophischen Studien zurück. Auch wenn er später als Bischof erneut Karriere machte und viele Misserfolge und Niederlagen einstecken musste, wie Hartmut Leppin schreibt, spricht „das verzweifelte Gefühl des Scheiterns im Erfolg nicht mehr aus jenen Texten, die er nach der Bekehrung verfasste“.



u.nuber@beltz.de

*Annula Nuber*

## TITEL

---

### 18 **Ich und glücklich?**

Warum vor allem kluge Menschen sich auf der Suche nach dem Glück selbst im Weg stehen

*Von Axel Wolf*

### 26 **„Weniger vergleichen, mehr Spaß haben!“**

Ein Gespräch mit dem Forscher Raj Raghunathan über Glücksblindheit

---

### 12 **Im Fokus:**

#### **Unsere erschöpften Kinder**

Junge Menschen haben oft eine 50-Stunden-Woche und sind ausgebrannt wie Manager, warnt der Psychiater Michael Schulte-Markwort

### 28 **Frust in Aktivität umwandeln**

Warum engagiert sich eine Psychologin für Flüchtlinge – ausgerechnet in Dresden, der Hochburg von Pegida?

*Von Michael Kraske*

### 32 **Die Symptome der Männer**

Depressionen bei Männern werden häufig nicht erkannt. Der Grund: Sie zeigen ihre seelischen Nöte anders als Frauen

*Von Anne Maria Möller-Leimkühler*

### 40 **An Grenzen gehen**

Was wir von Extremsportlern lernen können

*Von Jörg Zittlau*

### 46 **VW & Co:**

#### **Das Desaster steckt im System**

Warum Autobauer ihre Kunden betrogen haben und der Berliner Flughafen noch immer nicht fertig ist

*Von Kilian Wawoe*

### 58 **Große Freiheit oder großes Loch?**

Wer heute in Rente geht, hat statistisch gesehen noch 20 aktive Jahre vor sich. Sie zu gestalten ist für viele nicht einfach

*Von Birgit Schönberger*



## TITELTHEMA

---

**18** Sie sind in vielen Dingen erfolgreich, alles in allem gelingt Ihnen das Leben. Aber würden Sie sich als glücklich und zufrieden bezeichnen? Ein amerikanischer Wissenschaftler hat herausgefunden, dass vor allem die Tüchtigen und Klugen oftmals glücksblind sind und ganz typische Glücks-sünden begehen, die ihnen das Leben unnötig schwermachen



**32** Wenn Männer depressiv werden, zeigt sich das auf ganz spezielle Weise: Sie sind gesteigert aggressiv, trinken zu viel Alkohol, treiben exzessiv Sport oder stürzen sich in die Arbeit. Weil die männlichen Depressionssymptome so anders sind als die weiblichen, werden die seelischen Nöte der Männer oft übersehen



**58** Der Gedanke an die Rente weckt Schlaraffenlandfantasien und die Hoffnung auf ein freies Leben ohne Leistungsdiktat. Doch wenn es dann so weit ist, kommt für viele ein böses Erwachen: Was ist so schwer daran, in Rente zu sein?

## 61 „Irgendwann sind alle Fotos geordnet“

Was tun, wenn der Wecker morgens nicht mehr klingelt? Auf jeden Fall aktiv bleiben, rät der Psychoanalytiker Meinolf Peters

## 64 Voller Leidenschaft

Etwas mit Hingabe zu tun ist eine ergiebige Quelle von Lebensfreude. Doch Vorsicht: Leidenschaft hat eine dunkle Kehrseite  
*Von Thomas Saum-Aldehoff*

## 70 Warum bin ich so, wie ich bin?

Ahnenforschung boomt. Woher kommt die Sehnsucht, die eigenen Ursprünge zu erkunden?  
*Von Gerlinde Unverzagt*

## RUBRIKEN

### 16 Therapiestunde

Selbstvertrauen. Was ist das?  
*Von Margarethe Schindler*

### 38 Psychologie nach Zahlen

Generation online:  
Teenager und ihr Smartphone  
*Von Thomas Saum-Aldehoff*

### 76 Der Psycho-Test

Das Tee-Experiment:  
Statistik auf englische Art

### 78 Pehnts Alltag

Ein freudloser Tag  
*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



## Diät? Morgen wieder!

Wenn wir Geld sparen wollen, dürfen wir nie, nie, nie beim Shoppen über die Stränge schlagen. Und die Diät funktioniert nur, wenn wir die Kohlenhydrate wirklich jeden Tag weglassen. Sobald wir unser großes Ziel nicht mehr mit der allergrößten Hingabe verfolgen, können wir es auch gleich bleiben lassen. So oder so ähnlich sehen das viele Menschen, wie frühere Studien gezeigt haben.

Damit machen wir uns das Leben unnötig schwer, meinen Wirtschaftswissenschaftler um Rita Coelho do Vale von der Katholischen Universität in Lissabon. Denn zu hohe Ansprüche an uns selbst führen nicht nur zu einem freudlosen Leben – sie verringern auch die Wahrscheinlichkeit, unsere Ziele tatsächlich zu erreichen. Sehr viel besser funktioniert es, gezielte Auszeiten einzuplanen. Beispielsweise gelten dann die strengen Diätvorschriften an einem Tag der Woche ganz bewusst nicht.

In einem ersten Test zeigten die Forscher, dass solche Auszeiten zumindest theoretisch helfen. Dabei stellten sich 59 Studenten in einem Rollenspiel vor, sie seien auf Diät. Die Hälfte von ihnen verzichtete Tag für Tag auf Kalorien; die anderen Teilnehmer kalkulierten einen Schlemmertag pro Woche ein. Die

Probanden in der zweiten Gruppe glaubten, ihr Ziel mit mehr Selbstkontrolle und Zuversicht angehen zu können als die anderen Versuchspersonen.

Doch Gedankenspiele sind nicht die Wirklichkeit. Deshalb testeten Coelho do Vale und ihre Mitstreiter ihren Ansatz auch mit 36 Freiwilligen, die tatsächlich abnehmen wollten. Während die eine Hälfte eine strenge Diät befolgte, freuten sich die anderen über eine sündige Auszeit pro Woche. Nach 14 Tagen war in beiden Gruppen der Erfolg ähnlich. Doch diejenigen, die ab und zu geschlemmt hatten, empfanden den ganzen Vorgang als angenehmer. Und vor allem hatten sie subjektiv stärker den Eindruck, ihre Gelüste im Griff zu haben. Eine hohe Selbstkontrolle ist wichtig, um beispielsweise nach einem stressigen Arbeitstag den spontanen Griff zur Chipstüte zu unterbinden.

Nach Ansicht der Wissenschaftler ist es deshalb entscheidend, langfristige Ziele nicht verkrampft anzugehen, sondern mit genügend Flexibilität zu planen.

**Einmal in der Woche sündigen – und die Diät lässt sich länger durchhalten**

Rita Coelho do Vale, Rik Pieters, Marcel Zeelenberg: The benefits of behaving badly on occasion: Successful regulation by planned hedonic deviations. *Journal of Consumer Psychology*, 26/1, 2016, 17–28. DOI: 10.1016/j.jcps.2015.05.001



Warum schütteln, drehen, wirbeln Popstars beim Singen ihren Kopf? Um die Emotionen der Musik deutlicher auszudrücken. Fröhliche Passagen gehen dabei tendenziell mit einem nach oben gereckten Kopf einher, traurige Stellen mit einem gesenkten Blick. Das wirkt: Zuschauer verstehen diese Bewegungen auch ohne Ton.

DOI: 10.1037/emo0000106

# 1783

– also vor mehr als 200 Jahren – wurde Ferdinand Ueberwasser zum „Professor für empirische Psychologie und Logik“ an der Universität Münster ernannt. Wie Historiker ermittelt haben, kam Ueberwasser damit der offiziellen Begründung der Psychologie als eigenständige Forschungsrichtung um etwa 100 Jahre zuvor. Sein Pech: Infolge der politischen Wirren – Münster wurde erst von Napoleon erobert, dann als katholische Stadt den protestantischen Preußen zugeschlagen – geriet sein Werk in Vergessenheit.

DOI: 10.1177/1745691616635601

## Nicht in der Stimmung?

Will sie Sex, oder hat sie keine Lust? Das fragen sich Männer recht häufig. In romantischen Beziehungen liegen sie mit ihrer Antwort oft falsch. Aber anders, als man denken könnte. Sie unterschätzen nämlich das Interesse ihrer Partnerin an Sex. Das hat die Psychologin Amy Muise von der Universität von Toronto am Standort Mississauga gezeigt.

Insgesamt untersuchte die Forscherin mehr als 200 Paare aus Kanada. In einer Teilstudie notierten 88 Männer und Frauen jeden Abend ihre eigene Lust und schätzten auch das Verlangen des Partners ein. Durch den Abgleich der Daten erkannte Muise dann die verzerrte Wahrnehmung der Männer.

Die Befunde überraschen vor allem deshalb, weil frühere Studien scheinbar Gegenteiliges belegt hatten. Beim ersten Treffen nämlich deuten Männer neutrale Signale fälschlicherweise als sexuelles Interesse. Was also könnten in Beziehungen anders sein?

Offenbar fürchten Männer in Partnerschaften stärker als bei unverbindlichen Dates, zurückgewiesen zu werden. Wie eine weitere Teilstudie belegte, unterschätzten sie die Lust ihrer Liebsten vor allem an Tagen, an denen



sie eine Ablehnung fürchteten. Für die Beziehung war das übrigens nicht von Nachteil. Je mehr die Männer das sexuelle Interesse ihrer Frauen unterschätzten, umso zufriedener waren diese mit der Beziehung. Möglicherweise, weil ihre Partner mehr um sie warben und sich größere Mühe gaben.

Amy Muise u. a.: Not in the mood? Men under-(not over-)perceive their partner's sexual desire in established intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110/5, 2016, 725–742. DOI: 10.1037/pspi0000046

Erwachsene tratschen ständig. Doch wann beginnen Kinder, wertende Informationen über Dritte („Der ist geizig!“) weiterzugeben? Leipziger Forscher haben dieses Verhalten nun bei Fünfjährigen beobachtet, bei Dreijährigen dagegen noch nicht. Bislang war nicht wissenschaftlich belegt, dass Kinder unter zehn Jahren tratschen.

DOI: 10.1111/bjdp.12143



Geld hilft gegen Einsamkeit. Zumindest berichten das die Psychologinnen Maike Luhmann und Louise Hawkey. Je mehr Einkommen jemand zur Verfügung hat, desto weniger einsam fühlt er sich tendenziell. Grundsätzlich ließ sich dieser Zusammenhang in allen Altersgruppen beobachten. Besonders ausgeprägt war er jedoch für Menschen von 30 bis 65.

DOI: 10.1037/dev0000117

## Bitte, iPhone, verlass

Es gibt Menschen, denen es schwerfällt, ihr Smartphone auch nur eine Minute aus der Hand zu legen. Sie werden unruhig, wenn der Akku zur Neige geht. Sind sie so süchtig nach ihrem Handy wie Raucher nach Zigaretten?

Aufkeinen Fall, sagen ungarische Forscher um Veronika Konok. Sie schlagen vor, die Beziehung von Menschen zu ihren Smartphones im Lichte der Bindungstheorie zu betrachten. Konok und ihren Kolleginnen zufolge haben alle Handybesitzer eine Beziehung zu ihrem Mobiltelefon. Konok spekuliert: Wer in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen einen ängstlichen Bindungsstil pflegt – also Angst vor dem Verlassenwerden hat –, der fürchtet auch, von seinem Handy im Stich gelassen zu werden.

Die Wissenschaftler befragten 142 junge Ungarn im Alter von 19 bis 25 Jahren. Sie sollten Fragen zu ihrem Bindungsstil beantworten – sowohl zu Menschen als auch zu ihrem Smartphone. Zudem wollten Konok und ihre Kollegen wissen, wie häufig



## mich nicht!

jemand sein Telefon in die Hand nahm, wofür er es nutzte und wie sehr er es vermisste, wenn es nicht in der Nähe war.

Und tatsächlich: Die Bindungsangst der Probanden sagte voraus, wie stark ihre Bindung zum Smartphone war. Dabei ging es ihnen offenbar weniger um das Gerät an sich, sondern um die Möglichkeit, mit anderen Menschen über soziale Netzwerke und Textnachrichten in Kontakt zu bleiben. Allerdings erschien auch wenig bindungsängstlichen Teilnehmern ein Alltag ohne Handy nicht als erstrebenswert.

Veronika Konok u.a.: Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 2016, 537–547. DOI: 10.1016/j.chb.2016.03.062

# Baby klaut Mama das Selbstvertrauen

„Kinder erfrischen das Leben und erfreuen das Herz“, meinte einst der Theologe Friedrich Schleiermacher (1768–1834). Förderlich für das Selbstbewusstsein seiner Eltern ist der Nachwuchs jedoch nicht. Mütter schätzen sich nach der Niederkunft besonders negativ ein. Das haben Psychologen um Wiebke Bleidorn von der Universität von Kalifornien in Davis ermittelt.

Die Forscher begleiteten 187 frischverheiratete Paare aus den Niederlanden über einen Zeitraum von fünf Jahren. 132 Paare wurden in dieser Zeit zum ersten Mal Eltern, 55 Paare blieben kinderlos. Bei insgesamt fünf Terminen gaben die Männer und Frauen Auskunft zu ihrem Selbstbewusstsein.

Bei (werdenden) Müttern zeigte sich tendenziell folgendes Muster: In den beiden Jahren vor der Geburt ihres ersten Kindes stieg das Selbstbewusstsein immer stärker an und war zeitweise deutlich höher als das von kinderlosen Frauen. Den Höchststand hatte das Selbstbewusstsein direkt vor der Niederkunft. Danach sackte dieser Wert förmlich in sich zusammen. In den folgenden beiden Jahren sank das Selbstbewusstsein immer weiter – bis unter den Ausgangswert zu Beginn der Ehe. Bei Frauen, die kinderlos blieben, blieb das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten dagegen stabil.

Bei Vätern zeigte sich prinzipiell ein ähnliches Muster: Bis zur Entbindung stieg ihr Selbstbewusstsein, danach sank es ab. Allerdings nicht so massiv wie bei ihren Partnerinnen; sie pendelten sich etwa



auf dem Niveau des Ehebeginns ein. Möglicherweise, so Bleidorn, leiden Frauen besonders unter den massiven Veränderungen, die ein Kind für das Leben seiner Eltern mit sich bringt.

Ob sich das Selbstbewusstsein von Eltern nach den ersten zwei Jahren wieder erholt, müssen zukünftige Untersuchungen noch zeigen.

**In den ersten Jahren nach der Geburt sinkt das Selbstvertrauen von Müttern**

Wiebke Bleidorn u.a.: Stability and change in self-esteem during the transition to parenthood. Social Psychological and Personality Science, 2016, online vor Print. DOI: 10.1177/1948550616646428

**Die Sichere Option für das Partnerglück!**

**Jetzt dabei sein!**

 **Gleichklang.de**

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

Seit 2006 bringt [www.Gleichklang.de](http://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](http://www.gleichklang.de/psychologie.html)

# Auf die Erinnerung!

Jeder dritte Zeuge ist mehr oder weniger betrunken, während die Tat geschieht – so jedenfalls die Erfahrungen amerikanischer Polizisten und Gerichte. Erstaunlicherweise sind die Erinnerungen solch benebelter Beobachter aber durchaus glaubhaft, wie Deborah Crossland von der Universität von Winchester jetzt bewiesen hat. Sie verabreichte Studierenden im Labor ein Glas eines alkoholischen Drinks oder ließ sie in der Unibar nach Gusto trinken. Dann zeigte sie ihnen ein Video von einem Diebstahl.

Eine Woche später testete sie, wie gut die – wieder nüchternen – Probanden sich an den Diebstahl erinnern konnten. Die Teilnehmer, die im Labor gerade so viel Alkohol bekommen hatten, dass ihre Fahrtauglichkeit nicht mehr gesichert war, hatten etwa genau so viel behalten wie nüchterne Zeugen. Wer dagegen in der Bar ordentlich zechte (der Rekord lag bei über zwei Promille), vergaß etwas mehr Details oder nahm sie gar nicht erst wahr. Was die vormals blauen Zeugen allerdings berichten konnten, erwies sich als genauso verlässlich wie die Angaben der halbwegs nüchtern Gebliebenen.

JOCHEN PAULUS

Deborah Crossland u. a.: Intoxicated witnesses: Testing the validity of the alcohol myopia theory. *Applied Cognitive Psychology*, 30/2, 2016, 270–281. DOI: 10.1002/acp.3209



Auch nach einigen Bierchen erinnern sich Zeugen relativ zuverlässig



## Ein unheimlicher Typ?

Sie sammeln Insekten, bewahren vielleicht sogar Ihre abgeschnittenen Fingernägel auf? Im Gespräch mit anderen lachen Sie an Stellen, die sonst niemand lustig findet? Konversationen lenken Sie gerne auf Themen, die offenkundig nur Sie interessieren, besonders Sex?

Falls es Ihnen nicht aufgefallen ist: Ihren Mitmenschen sind Sie unheimlich, im Englischen würde man Sie als *creepy* bezeichnen.

Bislang hatten sich Psychologen kaum mit der Frage beschäftigt, welche Eigenschaften als seltsam und unangenehm zugleich gelten. Das haben Francis McAndrew und Sara Koehnke vom *Knox College* in Galesburg nun nachgeholt. Sie baten mehr als 1300 Internetnutzer, entsprechende Merkmale aufzulisten. Neben den eingangs genannten Charakteristika würde sich ein prototypisch unheimlicher Typ nach dieser Aufzählung ständig die Lippen lecken, auf eigenartige Weise lächeln, sehr dünn sein, zu viel oder zu wenig Emotionen zeigen – und männlichen Geschlechts sein.

Nun sind alle von McAndrew und Koehnke zusammengetragenen Eigenschaften mehr oder weniger harmlos. Insekten zu sammeln oder unpassend zu lachen gefährdet grundsätzlich niemanden. Unheimlich wird es für andere, weil es abseits der Norm liegt und deshalb das zukünftige Verhalten nicht vorhersehbar ist. Ist der Mann, der seine Mitfahrer im Bus so eigenartig anlächelt, ungefährlich – oder eine Bedrohung? Wer Unsicherheit auslöst, wirkt leicht unheimlich.

Das gilt übrigens auch für Berufe, mit denen die meisten Leute selten Kontakt haben: Clowns, Tierpräparatoren, Sexshopbesitzer und Bestattungsunternehmer erschienen den Befragten ebenfalls recht *creepy*.

Francis T. McAndrew, Sara S. Koehnke: On the nature of creepiness. *New Ideas in Psychology*, 43, 2016, 10–15. DOI: 10.1016/j.newideapsych.2016.03.003

# MIT LINKS

Die Welt ist rechtsgerichtet – zumindest was die Händigkeit angeht. Was bringt das Leben als Linkshänder mit sich?

## Frühe Prägung

Die Händigkeit ist nach Experteneinschätzung angeboren – und bei Männern und Personen, die im Frühjahr und Sommer auf die Welt kommen, offenbar verbreiteter. Welche Hand jemand bevorzugt, merkt man oft schon ab Ende des ersten Lebensjahres.



## Unklare Verbreitung

Der Anteil der eigentlichen Linkshänder in der Bevölkerung wird auf zehn Prozent geschätzt; teils gehen Experten aber auch von bis zu 30 Prozent aus. Kinder schulen sich oft selbst um, indem sie ihre rechtshändige Umwelt nachahmen und sich an sie anpassen.



## Besondere Herausforderung

Das Leben als Linkshänder erfordert Flexibilität und gilt als riskanter, weil die Welt auf Rechtshänder ausgerichtet ist – von Maschinen über Werkzeuge bis zur Positionierung von Notfallknöpfen. In Sportarten wie Tennis, Boxen und Judo kommt Linkshändern der Überraschungseffekt zugute.



## Bevorzugte Richtung

Linkshänder bevorzugen Objekte und Personen, die sich links von ihnen befinden, Rechtshänder präferieren jene auf der rechten Seite. Durch Gesten mit ihrer dominanten Hand stützten Politiker in einer Studie eher positive Argumente. Zur Verteidigung setzen wir stärker auf unsere schwächere Hand.



## Tierische Ähnlichkeit

Auch unter Tieren gibt es Linkshänder beziehungsweise -füßer. Papageien scheinen eine Tendenz zur Bevorzugung der linken Seite zu haben, genau wie bestimmte Känguruarten. Menschenaffen, Schimpansen etwa, tendieren eher zur Rechtshändigkeit.



## Körperliche Abweichung

Was für die Hand gilt, trifft nicht unbedingt auf den Rest des Körpers zu. Wir bevorzugen zwar beim Sehen, Hören und bei den Füßen eine Seite, es ist aber nicht immer die der Hand – auch wenn es eine solche Tendenz gibt. Dass ein Rechtshänder Linksfüßer ist, ist also nicht ungewöhnlich.



Die Quellen zu dieser Infografik finden Sie auf unserer Website: [www.psychologie-heute.de/literatur](http://www.psychologie-heute.de/literatur).  
Illustration: Pia Bubbles. Text: Eva-Maria Träger