

PSYCHOLOGIE HEUTE

JANUAR 2017



44. JAHRGANG HEFT 1 € 6,90 SFR 10,90 D6940E

BELTZ

GELASSEN BLEIBEN

Die Kunst, sich nicht
aus der Ruhe bringen zu lassen

DOSSIER

Wann Menschen für
ihren Beruf brennen

SCHÖNE BESCHERUNG

Welche Geschenke
richtig Freude machen

GEWOHNHEITEN

Warum nicht mal
neue Wege gehen



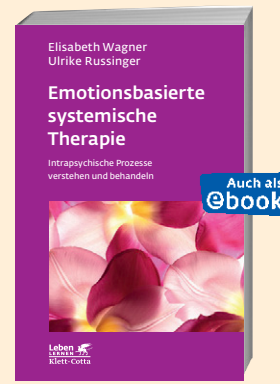
Luise Reddemann
Imagination als heilsame Kraft
 Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen
 246 Seiten, broschiert,
 mit vielen farbigen Abbildungen
 € 27,95 (D). ISBN 978-3-608-89178-2
 Erscheint am 24. September 2016

Das über 100.000 mal verkaufte Grundlagenwerk zur Psycho-traumatologie erscheint nach 18 Auflagen vollständig überarbeitet. Neu sind die Kapitel zur Körperarbeit, zur Gestaltungs-therapie sowie zur Traumatherapie mit Kindern und Jugendlichen.



Luise Reddemann
Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie
 144 Seiten, broschiert
 € 21,95 (D). ISBN 978-3-608-89066-2

- Die Autonomie des Anderen verdient grundsätzlichen Respekt.
- Es gilt, die Würde der Verletzlichkeit und des möglichen Scheiterns anzuerkennen.
- Gerade PsychotherapeutInnen sollten das Recht des Patienten auf ein »Nein« des Mitteilens anerkennen.



Elisabeth Wagner
 Ulrike Russinger
Emotionsbasierte systemische Therapie
 Intrapsychische Prozesse verstehen und behandeln
 Mit einem Vorwort von Kurt Ludewig
 277 Seiten, broschiert
 € 29,95 (D). ISBN 978-3-608-89177-5

»Ein hoch interessanter Versuch, in das Gestrüpp des gegenwärtigen systemisch-therapeutischen Wissens eine praktisch nützliche Ordnung zu bringen und insbesondere die Dynamik der Emotionen besser zu integrieren.« *Luc Ciompi*



Rolf Köster
 Mervyn Schmucker
IRRT zur Behandlung anhaltender Trauer
 Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy in der Praxis
 Mit einem Vorwort von Andreas Maercker
 241 Seiten, broschiert,
 großes Format
 € 29,95 (D). ISBN 978-3-608-89745-6

Der in der Traumaverarbeitung erfolgreiche Ansatz IRRT bewährt sich auch bei der Behandlung von komplizierten Trauerreaktionen und Depressionen.



Ulrich Schultz-Venrath
 Helga Felsberger
Mentalisieren in Gruppen
 Mentalisieren in Klinik und Praxis
 221 Seiten, gebunden
 € 29,95 (D). ISBN 978-3-608-96156-0
 Erscheint am 15. Oktober 2016

Das Buch stellt Methodik und Technik der Mentalisierungsbasierten Gruppenpsychotherapie an Beispielen der Gruppenleitung, der Gruppenstruktur, der Gruppenzusammensetzung in der Praxis, in Klinik und Tagesklinik dar.



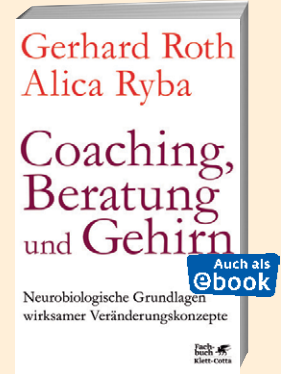
Rosmarie Barwinski
Resilienz in der Psychotherapie
 Entwicklungsblockaden bei Trauma, Neurosen und frühen Störungen auflösen
 Geleitwort von Hans Holderegger
 286 Seiten, gebunden
 € 34,95 (D). ISBN 978-3-608-94938-4

Ohne Verletzlichkeit keine Resilienz: Die Autorin zeigt, wie Therapeuten ihren Patienten helfen können, Krisen konstruktiv zu meistern und Veränderungsprozesse anzustoßen.



Angelika Rohwetter
Es gibt ein Leben nach der Therapie
 Therapieerfolge stabilisieren und Resilienz stärken
 176 Seiten, broschiert
 € 16,95 (D). ISBN 978-3-608-86055-9

Das Buch unterstützt alle, die eine ambulante oder stationäre Psychotherapie abgeschlossen haben, darin, Therapieerfolge zu stabilisieren. Es hilft ihnen dabei, Rückfälle zu vermeiden und Sicherheit im Alltag zu finden.



Gerhard Roth, Alica Ryba
Coaching, Beratung und Gehirn
 Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte
 512 Seiten, broschiert
 € 29,95 (D). ISBN 978-3-608-94944-5
 Erscheint am 24. September 2016

Das Buch beleuchtet das Thema Coaching aus neurobiologischer sowie psychologischer Perspektive und bietet fundierte Grundlagen für eine wirksame Beratungspraxis.

Liebe Leserin, lieber Leser

Gelassenheit! Ausgerechnet jetzt, wo uns jeden Abend die Schreckensnachrichten aus aller Welt aufwühlen, sollen wir uns für Gelassenheit interessieren? Sind nicht angesichts der unfassbaren Vorgänge in der Welt ganz andere Gefühle angebracht: Empörung, Wut, Ärger? Und können wir in unserem eigenen Leben wirklich dem Entertainer Harald Schmidt nacheifern, der mal gesagt haben soll: „Ich habe mir in den letzten Jahren Folgendes angewöhnt: Mir ist einfach alles wurscht“? Solch eine „relaxte Haltung gegenüber den Zumutungen des Alltags“ sei sicher ein verständlicher Selbstschutz, meint der Publizist Ulrich Grober. Doch mit „Varianten von Gleichgültigkeit, von Laissez-faire-Toleranz, von Rückzug in Idylle und Wellness ist die Zukunft nicht zu meistern“.

Zweifellos ist Empörung ein angemessenes Gefühl angesichts ungerechter Zustände und alltäglicher Ärgernisse. Aber sie allein hilft oft nicht weiter, denn sie verführt uns zu überschießenden, unangebrachten, manchmal selbstschädigenden Reaktionen oder löst ein Ohnmachtsgefühl aus, das unsere Handlungsfähigkeit blockiert. Die Empörung braucht deshalb die Gelassenheit an ihrer Seite. Sie erst ermöglicht es, eine Situation ruhigen Blutes zu analysieren, die eigenen Möglichkeiten sachlich zu prüfen und dann mit abgekühltem Herz vernünftig zu handeln. „Bei einer gelassenen Handlung sind Kopf, Herz und Hand gleichermaßen beteiligt“, sagt die Philosophin Annemarie Pieper.

Die meisten Menschen denken jedoch nur ans „Herz“, wenn von Gelassenheit die Rede ist. Sie glauben, sie sei ein Zustand, der es einem ermögliche, allen Zumutungen und allem Ärger mit Gleichmut zu begegnen. Entsprechendes legt auch die Definition nahe, die Wikipedia zu diesem Begriff liefert: „Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Nervosität und Stress.“ Verständlich also, dass die Gelassenheit in einer Gesellschaft der „Erschöpften und Überbürdeten die Aura einer kollektiven Sehnsucht besitzt“, wie der Schweizer Literaturwissenschaftler Thomas Strässle schreibt. So sehr begehrt ist dieser stressfreie Zustand, dass sich um diesen Begriff „eine ganze Ratgeberindustrie

herausgebildet hat“. Tenor dieser Veröffentlichungen: Die Freiheit von beunruhigenden Gefühlen ist möglich. Nichts müsse einen langfristig aus der Ruhe bringen, man könne lernen, aufwühlende Gefühle durch entsprechende Gelassenheitsübungen loszuwerden.

Die Betonung der *emotionalen* Gelassenheit liefert jedoch ein einseitiges Bild. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass alles in Ordnung ist, wenn wir unsere Gefühle beruhigen, den Geist leeren und alles loslassen, was uns aufregt. Das würde bedeuten, dass unsere Unruhe keine Bedeutung hat. Vielmehr geht es darum, das, was uns aufwühlt, zu analysieren und die notwendigen Informationen daraus zu ziehen. Fehlende Gelassenheit können wir nutzen, um uns und unsere Umgebung besser zu verstehen und zu entscheiden, ob und was wir verändern oder sein lassen wollen. Wenn uns das gelingt, erreichen wir einen gelassenen Geisteszustand, der Voraussetzung ist für entschlossenes, selbstbewusstes Handeln.



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber

TITEL

18 Gelassen bleiben

Nichts scheint schwerer als das!
Woran liegt es?
Von Ingrid Strobl

25 „Erfahrung macht gelassen“

Altersforscherin Ursula Staudinger über
Abgeklärtheit, die mit den Jahren kommt

26 Was uns auf die Palme bringt

und wie wir wieder runterkommen
Von Anna Roming

12 Im Fokus: Die Rushhour des Lebens

Berufseinstieg, Umzug, Familiengründung:
Demografieforscher Martin Bujard über den
Stress junger Erwachsener

28 „Wir können Gewohnheiten ausbremsen“

Schon wieder beim Fernsehen Chips
gemampft! Kognitionspsychologe Lars
Schwabe über das Durchbrechen
schädlicher Routinen

32 Eine schöne Bescherung!

Warum wir mit unseren Geschenken
so oft danebenliegen
Von Annette Schäfer

40 „Das Zurückkommen ist wie eine Wiedergeburt“

Bergsteiger Reinhold Messner über Angst
und Mut, Scheitern und Weitermachen – und
über das, was wirklich glücklich macht

46 Charmante Betrüger

Hochstapler sind Genies darin, sich das
Vertrauen anderer zu erschleichen
Von Boris Hänßler

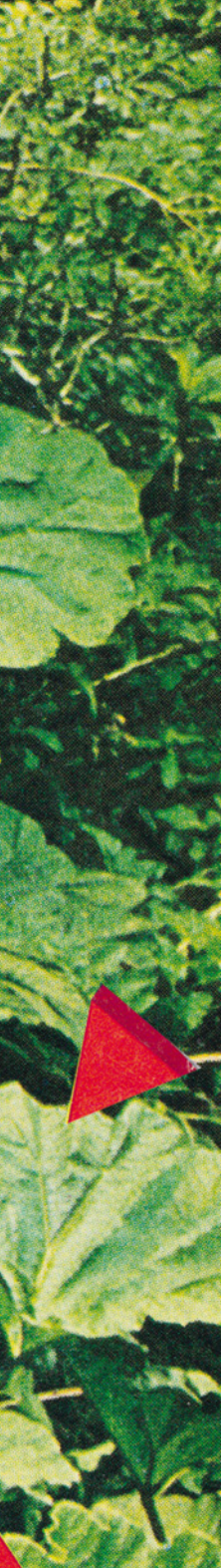
58 Vermintes Gelände

Die Parkbank, auf der wir uns zum ersten Mal
geküsst, das Restaurant, in dem wir unsere
Trennung beschlossen haben: Wie umgehen
mit belasteten Orten?
Von Martin Hecht



TITELTHEMA

18 Gelassenheit: Das ist eine dieser Eigenschaften, die wir uns alle sehnlich wünschen, aber selten erreichen. Was oft daran liegt, dass wir uns unrealistische Vorstellungen von einem allzeit coolen Auftreten machen. Gleichmut ist kein Dauerzustand, Aufregungen sind unvermeidbar. Gelassenheit ist die Kunst, sich nicht davon vereinnahmen zu lassen. Wie geht das?



70 Irgendwann, ganz unbemerkt, kam der Wendepunkt: Früher ging man gern und mit Tatendrang zur Arbeit, jetzt schleicht man bloß noch ins Büro und erledigt den Job. Bleibt das nun so bis zur Rente? Es gibt einiges, was die Beschäftigten selbst, vor allem aber die Betriebe tun können, um verschüttet gegangene Leidenschaft für den Beruf wieder freizulegen



32 Beim Auspacken der Weihnachtsgeschenke heißt es wieder Luft anhalten: Hoffentlich ist es nicht so ein „originelles“, vermeintlich genau auf mich zugeschnittenes Präsent! Schenkende machen oft denselben Fehler: Sie denken zu viel nach. Dabei kann Schenken so einfach sein – wenn man ein paar Regeln beherzigt

64 „Etwas stimmt nicht“

Wie werdende Eltern die Nachricht verarbeiten, dass ihr Kind schwer behindert sein wird
Von Susanne Donner



DOSSIER

70 Der Jobmotor: Was uns antreibt

Psychologen ergründen, was unsere Motivation im Beruf beeinflusst – und wecken kann
Von Nele Langosch

77 „Kündigen – oder versuchen, den Job anzupassen“

Arbeitspsychologin Tanja Bipp über die Passung von Persönlichkeit und Berufstätigkeit und wie man sie verbessert

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Die Spuren früherer Lieben
Von Wolfgang Schmidbauer

38 Psychologie nach Zahlen

7 Denkfallen der Politikverdrossenen
Von Kristen Truempy

78 Pehnts Alltag

Über Zuschreibungen
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



Kritik? Lieber nicht

Konstruktive Kritik ist wichtig und hilfreich. Aber mal Hand aufs Herz: Gibt es in Ihrem Bekanntenkreis Menschen, die Ihr Verhalten offen und ehrlich kritisieren? Wenn Sie solche Personen an den Fingern einer Hand abzählen können, stehen Sie nicht allein da: Die amerikanische Forscherin Francesca Gino von der *Harvard Business School* fand kürzlich heraus, dass wir uns generell ungern mit Menschen umgeben, die uns kritisches Feedback geben, egal wie gut sie es damit meinen. „Wir neigen dazu, diese Personen aus unserem Bekanntenkreis auszuschließen“, so Gino.

Ihre Beobachtung beruht auf einer Untersuchung in einem US-Lebensmittelunternehmen mit mehr als 300 Angestellten. Statt Leistungsbeurteilungen von Vorgesetzten erhielten die Beschäftigten jedes Jahr eine Rückmeldung von ihren Kollegen. Zusätzlich sollten alle Mitarbeiter ihre eigene Arbeit evaluieren. Dabei gaben sie auch an, mit welchen Kollegen sie ihre Pausen und Freizeit verbrachten. Gino und ihr Team werteten Informationen aus insgesamt vier Jahren aus. Dabei stellten sie fest: Mit der Kritikfähigkeit war es nicht weit her.

Beurteilte ein Mitarbeiter auf einer Sieben-Punkte-Skala die Leistung eines Kollegen auch nur einen Punkt schlechter, als dieser sich selbst einschätzte, sank die Wahrscheinlichkeit, dass beide im selben Bekanntenkreis bleiben würden, um fast die Hälfte (44 Prozent). „Angestellte, die den kritischen Kollegen nicht einfach aus ihrem Netzwerk ausschließen konnten, begannen wiederum, mehr Zeit mit Mitarbeitern außerhalb dieser Gruppe zu verbringen“, berichtet Gino. In anschließenden Experimenten mit rund 900 Freiwilligen fand das Team um die Wissenschaftlerin den Grund heraus: Der Einzelne fühlte sich von der Kritik bedroht.

Menschen sind generell auf ein positives Selbstbild angewiesen und versuchen es zu erhalten, „auch durch das Meiden von Kritik“, sagt Gino. Sie rät jedoch: „Wer seine Arbeitsleistung verbessern möchte, sollte seine Beziehungen zu Menschen, die ihn kritisch hinterfragen, überdenken.“ Ihr Feedback ist zwar nicht angenehm – aber dafür nützlich.

ANNA GIELAS

Wir hören lieber weg, wenn uns andere kritisieren – obwohl ihre Meinung uns durchaus nützen könnte

Paul Green, Francesca Gino, Bradley Staats: Shopping for confirmation: How threatening feedback leads people to reshape their social network. Working paper, 2016

Was setzt Sie am meisten unter Druck?
46 Prozent der Deutschen, die selten bis häufig gestresst sind, nennen laut einer aktuellen Umfrage der Techniker-Krankenkasse die Arbeit als Stressauslöser. Der Job ist damit der Spitzenreiter unter den Stressoren. Am zweithäufigsten werden mit 43 Prozent „hohe Ansprüche an sich selbst“ genannt. Besonders die 30- bis 39-Jährigen setzen sich vor allem selbst unter Druck. Die Wissenschaftler raten zu einem anderen Stressmanagement und – wenig überraschend – einer gelasseneren Haltung.

www.tk.de/tk/aktionen/stressstudie/921752



Menschen, die neugierig sind, kommen mit Zurückweisungen besser zurecht. Laut einer Online-Fragebogenstudie aus Japan mit 500 Teilnehmern kommt ihnen zugute, dass sie Ablehnungen weniger fürchten, weniger abwehrend auf sie reagieren und sie deshalb besser verarbeiten. Neugierige scheinen offener für Konflikte und ungewisse Situationen zu sein, sie lernen aus solchen Ereignissen – und akzeptieren dabei auch eher negative Gefühle.

DOI: 10.1016/j.paid.2016.10.006



FOTO: FOTOLINE / PHOTOCASE.DE

Wer Einfühlungsvermögen lernen möchte, sollte die Welt bereisen – und zum Beispiel Ecuador besuchen

Atlas des Einfühlungsvermögens

Wie gut wir uns in die Lage anderer versetzen können, ist nicht nur eine Frage der Gene oder des Elternhauses. Wie empathisch wir sind, hängt auch davon ab, in welchem Land wir großwerden. Das zumindest legt eine aktuelle Erhebung mit mehr als 100 000 Teilnehmern aus 63 Ländern nahe. Dabei beantworteten die Probanden online unter anderem Fragebögen, die ihr Einfühlungsvermögen sowie ihre Fähigkeiten zur Perspektivenübernahme erfassten.

Demnach können Menschen aus Ecuador, Saudi-Arabien und Peru besonders gut nachempfinden, wie es anderen geht, und Situationen leichter aus deren Sicht betrachten. Litauen, Venezuela und Estland bildeten das Schlusslicht des Vergleichs. Deutschland belegte Platz 22.

Die Analysen der Forscher ergaben, dass vor allem Länder, in denen die Gemeinschaft im Vordergrund steht und weniger die Förderung des Einzelnen, einen hohen Wert bei der Einfühlsamkeit erreichten. Und: Je höher der Empathiewert einer Nation lag, umso eher waren ihre Bürger gewissenhafte und verträgliche Mitmenschen, die anderen gerne helfen. Zudem wussten sie sich selbst mehr zu schätzen. Sie fühlten sich schlichtweg wohler – mit sich und ihrem Leben.

JANA HAUSCHILD

William Chopik, Ed O'Brien, Sara Konrath: Differences in empathic concern and perspective taking across 63 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2016, online vor Print. DOI: 10.1177/0022022116673910



Unhöflichkeit bei der Arbeit
kann sich leicht ausbreiten.

Laut einer US-Fragebogenstudie verstärkt sich bei Personen, die grob behandelt werden, die Tendenz, anderen ähnlich zu begegnen. Die Forscher vermuten, dass der Herabgesetzte zur Verarbeitung der Erfahrung Energie benötigt, die ihm dann zur Selbstkontrolle fehlt – und das wirkt sich negativ auf seine Art des Umgangs aus. Besonders leicht bildet sich diese Kette in Unternehmen, in denen die Mitarbeiter sich an Eigeninteressen statt am Gemeinwohl orientieren.

DOI: 10.1037/apl0000140

104

Minuten verbringen Mütter heute im Durchschnitt täglich mit ihren Kindern; 1965 waren es noch 54 Minuten. Das schließen zwei Forscherinnen aus den USA und Italien aus ihrer Analyse von Daten aus elf westlichen Ländern, die zwischen 1965 und 2012 erhoben wurden und von 122271 Müttern und Vätern mit mindestens einem Kind unter 13 Jahren stammen. Die Zeit, die Väter dem Nachwuchs widmen, hat sich demnach fast vervierfacht – von 16 Minuten täglich auf etwa 59 Minuten.

DOI: 10.1111/jomf.12305

Mein Stiefvater oder: der Mann meiner Mutter

Jugendliche, die mit ihrer Mutter und einem Stiefvater zusammenleben, nutzen verschiedene Bezeichnungen für den männlichen Elternpart. Wovon das abhängt, haben die US-Soziologinnen Maggie Thorsen und Valarie King untersucht. Sie fragten 1192 Jugendliche aus Patchworkfamilien danach, wie sie den Angeheirateten nennen, und erfuhren, dass zwei Drittel „Stiefvater“ oder „Stiefpapa“ und ein Drittel „der Mann (oder Partner) meiner Mutter“ sagten.

Drei Viertel der Jugendlichen blieben auch über den Untersuchungszeitraum von einem Jahr bei „Stiefvater“, wenn ihre Beziehung zur Mutter eng und jene zum leiblichen Vater schwach ausgeprägt war. Andere sagten unverändert „der Mann (oder Partner) meiner Mutter“, wenn sie keine gute Beziehung zur Mutter, aber eine enge Bindung zum leiblichen Vater hatten und daher den „Neuen“ nicht als Vaterfigur betrachteten.



„Die Bezeichnung des Stiefvaters hing maßgeblich vom Verhältnis der Jugendlichen zu den leiblichen Eltern und fast gar nicht von den Gefühlen für den Stiefvater ab“, sagen Thorsen und King. Es kann also vorkommen, dass ein Jugendlicher seinen Stiefvater selbst dann recht distanziert als „Mann meiner Mutter“ bezeichnet, wenn er gut mit ihm auskommt. MARION SONNENMOSER

Maggie Thorsen, Valarie King: My mother's husband: Factors associated with how adolescents label their stepfathers. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33/6, 2016, 835–851. DOI: 10.1177/0265407515599677

Wie ein Kind seinen Stiefvater nennt, ist nicht unbedingt direkter Ausdruck des Verhältnisses zwischen beiden

Ruhe, bitte!

Sich gemütlich hinsetzen und in aller Ruhe ein Buch lesen – danach sehnen sich die meisten von uns. Das fanden britische Forscher in einer großen international angelegten Studie heraus. Die Wissenschaftler um Felicity Callard von der *Durham University* fragten dabei mehr als 18 000 Menschen aus 134 Ländern, ob sie genügend Entspannung erleben. „Mehr als zwei Drittel unserer Teilnehmer wünschten sich mehr Muße“, fasst die Leiterin der Studie zusammen.

Die Probanden sollten ebenfalls angeben, bei welchen Aktivitäten sie besonders gut zur Ruhe kommen. Lesen wurde dabei am häufigsten genannt. Als Zweites folgte der Aufenthalt in der Natur: Etwa 53 Prozent der Teilnehmer gaben an, beispielsweise bei einem Spaziergang im Park gut entspannen zu können. Auch Musikhören zählt zu den beliebtesten Optionen, um zum inneren Gleichgewicht zurückzufinden.

Callards Team fand bei der Auswertung auch einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Ruhepausen und dem allgemeinen Wohlbefinden der Befragten. „Je weniger Ruhezeit der Einzelne hatte, umso schlechter war es um sein körperliches und geistiges Wohl bestellt“, sagt Callard. Bei der Auswertung fiel den Forschern zudem auf, dass sich die meisten Personen bei solchen Aktivitäten am besten erholten, bei denen sie für sich und ungestört sein konnten. Deswegen betonen die Wissenschaftler auch die Wichtigkeit des Alleinseins für Ruhe und Regeneration. „Ohne störende Einflüsse von außen gaben sich unsere Teilnehmer gerne ihren Tagträumen hin und fanden so neue Energie und Kraft“, sagt Callard.



Beunruhigend sei allerdings der empfundene Mangel an Ruhezeit, der vielen Probanden zu schaffen macht. „Ein Drittel unserer Freiwilligen gab an, sie bräuchten viel mehr Ruhe, als sie momentan bekämen“, berichtet die Forscherin. Schade, dass diese Personen nicht mal eben mit den rund zehn Prozent der Befragten tauschen können, die angaben, mehr Entspannung zu erleben, als sie eigentlich benötigen.

ANNA GIELAS

<http://hubbubresearch.org/rest-test-results/>

Ein Buch, und die Welt ist in Ordnung: Viele von uns wünschen sich mehr Entspannung, am liebsten durch Lesen



 **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



Wer sieht, wie
andere Gutes
tun, folgt ihrem
Beispiel

Das kann ich auch

Hilfsbereitschaft ist ansteckend. Das sagt der Psychologe Jamil Zaki von der Stanford-Universität. In einer Serie von Versuchen mit gut 800 Teilnehmern bestätigte er, was andere Forscher schon länger postuliert hatten: Wer großzügiges Verhalten bei anderen Leuten beobachtet, verhält sich anschließend selbst großzügig.

Zaki und seine Kollegen erweiterten die Erkenntnisse jedoch um einen entscheidenden Punkt. Frühere Studien hatten nur gezeigt, dass sehr ähnliche Tätigkeiten nachgeahmt werden. Menschen, die wissen, dass ihre Nachbarn regelmäßig für Bedürftige spenden, spenden selbst auch mit höherer Wahrscheinlichkeit. Die amerikanischen Forscher zeigten nun jedoch, dass die sogenannte prosoziale Konformität sehr viel weiter gefasste Auswirkungen hat. Tatsächlich nahmen die Versuchspersonen den zugrunde liegenden *Spirit* auf und handelten entsprechend.

In einem Experiment etwa beobachteten die Probanden andere Personen, die entweder großzügig oder knauserig für einen guten Zweck spendeten. Danach widmeten sich die Freiwilligen einer angeblich unabhängigen Aufgabe: Sie lasen den Brief eines Fremden und sollten diesem antworten. Wer zuvor eine hilfsbereite Stimmung aufgesogen hatte, schrieb freundlicher, empathischer und unterstützender als die Teilnehmer der Kontrollgruppe.

Prosoziale Konformität scheint nicht nur konkret hilfsbereites Verhalten, sondern auch das Mitgefühl des Einzelnen zu fördern – und ist daher offenbar mehr als die bloße Nachahmung guter Taten.

ANNA GIELAS / JK

Jamil Zaki u. a.: Prosocial conformity: Prosocial norms generalize across behavior and empathy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42/8, 2016, 1045–1062. DOI: 10.1177/0146167216649932

Enge fördert Herdenverhalten

Weltweit kommt es in Notlagen immer wieder zu Massenpanik mit teils vielen Toten. Um das zu verhindern, ist es wichtig zu wissen, wie Menschen sich im Extremfall verhalten. Dafür hat ein Forscherteam um Mehdi Moussaïd vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin Probanden nun solche Situationen am Computer durchspielen lassen.

Bei den Versuchen saßen die 36 Teilnehmer gleichzeitig vor Bildschirmen und mussten sich in einer virtuellen Umgebung zurechtfinden. Dabei fielen die Ergebnisse ähnlich aus wie bei früheren Studien in realem Setting: Ein Großteil der Probanden – etwa 95 Prozent – wählte virtuell die bei Europäern auch real bevorzugte rechte Seite, um anderen auszuweichen.

In einer Evakuierungssituation wurden die Studienteilnehmer zudem unter anderem durch Zeitvorgaben und Gefahrenstellen wie Feuer unter Druck gesetzt. Dabei kam es vermehrt zu Gedränge, vor allem an Orten, an denen die Probanden sich entscheiden mussten, sowie in Sackgassen und vor Ausgängen. Dass das Herdenverhalten zunahm, erklären die Forscher mit der entstehenden Enge: In der Menge sind Probanden durch die höhere Anzahl anwesender Menschen mehr sozialen Signalen und Informationen ausgesetzt, die sie für sich zu nutzen versuchen. Dadurch verstärkt sich die auch ohne Stress vorhandene Tendenz, dem Beispiel des Nachbarn zu folgen.

KATHARINA WETZEL

Mehdi Moussaïd u. a.: Crowd behaviour during high-stress evacuations in an immersive virtual environment. *Journal of the Royal Society Interface*, 13/122, 2016. DOI: 10.1098/rsif.2016.0414



FOTO: MARGS / PHOTOCASE.DE

In Notsituationen suchen wir Orientierung – häufig bei anderen



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

NEUE ENERGIE

•
Genesen durch Balance

Stressdiagnostik | Anti-Stress-Retreat

Psychosomatische Physiotherapie | Achtsamkeitstraining

Vegetarische Vollwertküche

Klinik Dr. von Rosen
Naturgemäße Gesamtmedizin

•
+49 6654 160

info@dr-von-rosen.de
www.dr-von-rosen.de

AUSZEIT
10-Tage-
Intensiv-Kur
ab € 1.990,-