

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

# PSYCHOLOGIE HEUTE

NOVEMBER 2016



D6940E

SFR 10,90

€ 6,90

HEFT 11

43. JAHRGANG

**BELTZ**

## SIEH'S DOCH MAL SO!

Wie ein Perspektivwechsel dem Leben  
einen neuen Sinn verleiht

**LOB DER LEERE**  
Nichts denken  
macht zufrieden


**ONLINESUCHT**  
Wie die Realität  
wieder spannend wird

**ARCHITEKTUR**  
Gibt es die  
ideale Wohnung?

## Neurobiologische Fakten verständlich erklärt




Im menschlichen Gehirn finden während der ersten drei Lebensjahre entscheidende Reifungsprozesse statt. Nicht nur die Gene, sondern auch die vorgeburtliche und frühkindliche Erfahrung eines Menschen spielen eine bedeutende Rolle für die Entwicklung der Persönlichkeit. Auf neurobiologischer und psychologischer Grundlage erläutert Nicole Strüber, wieso Bindung für die kindliche Entwicklung so wichtig ist.

352 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, € 22,95 (D) 

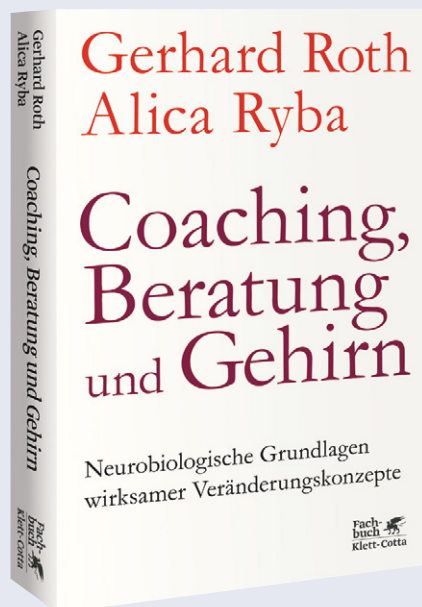
## Die Antidepressiva-Lüge und ihre Folgen




Niedergeschlagen, antriebslos, ohne Motivation – Menschen mit diesen Symptomen werden immer öfter mit Antidepressiva behandelt. In vielen Fällen können die Medikamente die Erwartungen nicht erfüllen. Dieses Buch deckt auf, wie wenig gesichertes Wissen es über ihre Wirksamkeit gibt, wie gravierend die Nebenwirkungen sein können und wie schwierig das Absetzen ist.

304 Seiten, Klappenbroschur, € 16,95 (D) 

## Das erste neurowissenschaftlich fundierte Grundlagenwerk für Coaching




Das Buch beleuchtet das Thema Coaching aus neurobiologischer sowie psychologischer Perspektive und bietet fundierte Grundlagen für eine wirksame Beratungspraxis. Es erläutert Faktoren, welche die Entwicklung und Veränderbarkeit von Persönlichkeit sowie Erlebens- und Verhaltensweisen bedingen, und vermittelt ein tiefgreifendes Verständnis verschiedener Interventionsansätze und ihrer Wirkungsweise.

512 Seiten, broschiert, € 29,95 (D) 

## Besser kommunizieren im privaten Umfeld und im Berufsleben



Jeder Mensch ist ein Kosmos, und keiner ist ganz auslotbar. Dennoch können wir einander verstehen, und zwar umso besser, je genauer wir die eigene Charakterprägung und die unseres Gegenübers erfassen. Das Buch entwickelt die »Grundcharaktere« von Fritz Riemann und Karl König weiter und beschreibt sie hinsichtlich ihrer hervorstechendsten Merkmale, ihrer privaten und beruflichen Kommunikationsweisen, ihrer Stärken und Schwächen. Ziel ist ein tieferes Verständnis von uns selbst und unseren Mitmenschen.

182 Seiten, broschiert, € 15,- (D) 

Bestellen Sie versandkostenfrei bei

**psychologiebuch.de**

Die ganze Welt der Psychologie



**Klett-Cotta**

# Liebe Leserin, lieber Leser

**S**ie wollen ein Bild, sagen wir ein Landschaftsmotiv in Ihrem Wohnzimmer aufhängen. Der Platz ist gefunden, aber nun stellt sich die Frage: Welcher Rahmen passt? Ein Metallrahmen gibt der Landschaft eine moderne, aber kühle Ausstrahlung. Ein Holzrahmen wiederum erschlägt die Pastellfarben des Bildes. Aber hier, der schmale weiße Rahmen bringt die Farben zum Leuchten. Und jetzt noch ein Passepartout! Dieses gibt dem Bild eine ganz neue Perspektive. Perfekt? Ja, perfekt für Sie. Ein anderer Mensch mit einem anderen Geschmack würde das Motiv sicher völlig anders in Szene setzen.

Bei Bildern und Fotos suchen wir selbstverständlich nach dem „richtigen“ Rahmen. Doch wenn es um uns selbst geht, geben wir uns mit dem einmal gewählten zufrieden. Wir betrachten uns und alles, was uns widerfährt, aus einer ganz bestimmten Perspektive und stellen diese in der Regel nicht mehr infrage. Gleichgültig ob es sich um Episoden aus der Vergangenheit oder aus der Gegenwart handelt – wir erzählen unser Leben nach bestimmten Mustern, die etwas darüber aussagen, mit welcher Einstellung wir durchs Leben gehen: Was trauen wir uns zu und was nicht? Wovor haben wir Angst? Warum sehen wir uns als Glückskind oder als Pechvogel?

„Wir sind die Geschichten, die wir über uns erzählen“, sagt der Psychologe und Persönlichkeitsforscher Dan P. McAdams. In unseren Erzählungen nimmt unser Leben Gestalt an. Vielleicht erzählen wir unsere Story als Komödie, vielleicht als Tragödie, vielleicht als nüchterne Dokumentation. Ganz gleichgültig, welchen Erzählstil wir wählen – eines ist sicher: Was immer wir verlautbaren, es ist nicht die ganze Wahrheit. Unsere Geschichten sind ein Konstrukt, das sich aus verschiedenen Bausteinen zusammensetzt: dem Erlebten, dem Selbstbild, frühen Zuschreibungen, verfälschten Erinnerungen. Wir schaffen unseren persönlichen Mythos.

Das ist kein Problem, solange dieser Mythos eine Geschichte erzählt, mit der wir gut leben können, und wir uns mit unseren Erzählungen nicht selbst im Wege stehen. Doch wenn unsere Story eher destruktiv und belastend ausfällt, ist es ratsam, die gewählte Perspektive zu hinterfragen und ein *Reframing* (Seite 18) vorzunehmen: Könnte die Geschichte auch

anders erzählt werden? Gibt es für das, was ich erinnere, einen besseren Blickwinkel? Möglicherweise war der fürchterliche Urlaubsstreit nicht nur eine Katastrophe, sondern auch ein reinigendes Gewitter, das das bleierne Schweigen beendete. Vielleicht ist die eigene Schüchternheit keine Schwäche, sondern in vielen Situationen eine wirksame Grenzsetzung. Die „Bedeutung jedes Ereignisses hängt ab vom ‚Rahmen‘, in dem wir es wahrnehmen. Verändern wir den Rahmen, verändern wir die Bedeutung“, erklären Richard Bandler und John Grinder, die das Reframing als eine wichtige Methode erfolgreicher Therapeuten identifizierten und es in ihr Trainingskonzept des neurolinguistischen Programmierens (NLP) übernahmen.

Skeptiker sehen im Reframing einen Versuch, Lebensepisoden zu verfälschen oder schönzufärben. Doch mit Geschichtsklitterung oder gar positivem Denken darf eine Neurahmung nicht verwechselt werden. „Reframing zielt darauf, in einem bestimmten Kontext etwas Nützliches zu tun“, so Bandler und Grinder. Sprich: Es geht darum, sich vom passiven Erdulder eines oftmals von anderen geschriebenen Drehbuches zum aktiven Autor der eigenen Geschichte zu wandeln.



u.nuber@beltz.de

*Annula Nuber*

## TITEL

---

### 18 **Sieh's doch mal so!**

Wir glauben zu wissen, wer und wie wir sind. Doch entspricht das immer der Realität? Ein Wechsel der Perspektive kann unserem Leben einen neuen Sinn geben  
*Von Anna Roming*

### 24 **Es kann alles auch ganz anders sein**

Mit der Methode des Reframings lassen sich Erfahrungen in einem anderen Licht betrachten  
*Von Jochen Schweitzer und Arist von Schlippe*

---

### 12 **Im Fokus: Damit die Welt wieder sicher wird**

Was haben Fremdenfeindlichkeit, Fitnesswahn oder Veganismus gemeinsam? Es sind Versuche, mit Unsicherheit fertigzuwerden, sagt der Sozialpsychologe Ernst-Dieter Lantermann

### 28 **Von der Parallelwelt zurück ins Leben**

In einem Therapiezentrum lernen online-süchtige Jugendliche, dass die reale Welt Spannendes zu bieten hat  
*Von Susie Reinhardt*

### 34 **Das Glück der Berührung**

Ein philosophisches Plädoyer für eine neue Berührungskultur  
*Von Wilhelm Schmid*

### 40 **Begabung ist nicht alles**

*Grit* ist das Geheimnis des Erfolgs, sagt die Psychologin Angela Duckworth. Das bedeutet: Wer ein Ziel erreichen will, braucht viel Ausdauer

### 46 **In eine fremde Sprache eintauchen**

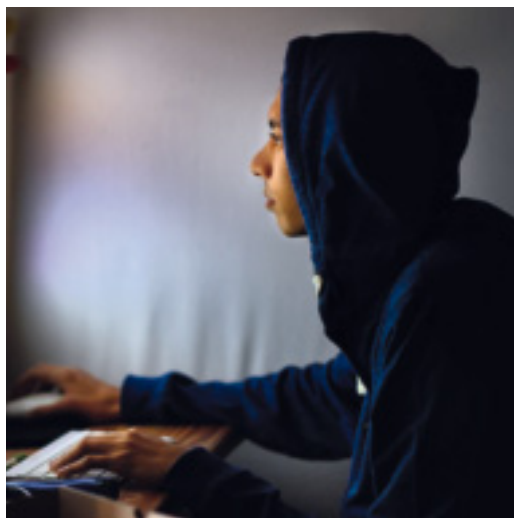
Was Erwachsene wissen müssen, wenn sie eine Fremdsprache erlernen wollen  
*Von Margit Schlesinger-Stoll*



## TITELTHEMA

---

**18** Sie halten sich für schüchtern, vielleicht glauben Sie, nur dann etwas wert zu sein, wenn Sie viel leisten, oder sehen sich grundsätzlich vom Pech verfolgt? Überzeugungen wie diese sind niemals die ganze Wahrheit. Ein Perspektivwechsel lohnt sich. Sie können einen neuen Blick auf sich selbst werfen – und besser leben



**28 Jugendliche sind selbstverständlich online. Und gar nicht so wenige von ihnen sind abhängig von sozialen Netzwerken und Onlinespielen. Sie müssen lernen, dass auch das *real life* Spannendes zu bieten hat, sagen Therapeuten von Auxilium Reloaded, einer therapeutischen Einrichtung für Jugendliche mit riskantem Medienkonsum**



**58 Wussten Sie, dass es ein „Menschenrecht auf Wohnen“ gibt? Jeder Mensch hat laut UN-Charta ein Anrecht auf einen Ort, an dem er sich wohlfühlen kann. Doch was braucht es dazu? Die Architekturpsychologie zeigt, dass es auch mit einfachen Mitteln möglich ist, ein wohnliches Zuhause zu schaffen**

## 58 Hier lässt sich's wohnen!

Was brauchen wir, um uns in einer Wohnung wohlfühlen zu können?

*Von Barbara Knab*

## 64 „Die Leere gibt uns einen freien Blick auf die Welt“

In unserer schnellen Welt kommt ein Modus unseres Gehirns, die Leere, fast gar nicht mehr vor. Das senkt unsere Lebensqualität, sagt Niels Birbaumer und plädiert für regelmäßiges Nichtdenken

## 70 Macht ist ein Geschenk

Wer hat Einfluss? Wem vertrauen Gruppen die Führung an? Eines steht fest: Die Machtbesessenen kommen nicht zum Zug

*Von Dacher Keltner*

## RUBRIKEN

### 16 Therapiestunde

Die Angst, enttarnt zu werden

*Von Andreas Knuf*

### 38 Psychologie nach Zahlen

Abschiednehmen: 10 Themen, die Sterbende, ihre Angehörigen und Behandler beschäftigen

*Von Thomas Saum-Aldehoff*

### 76 Der Psycho-Test

Vielleicht ist Rechtschreibung doch nicht so wichtig?

*Von Jochen Metzger*

### 78 Pehnts Alltag

Über das Schenken

*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



## Stimmt so!

Michael Lynn finanzierte sich sein Psychologiestudium als Kellner und Barkeeper. Heute lehrt er an der *Cornell University* in Ithaca. Doch eine Frage beschäftigt ihn immer noch: Warum geben wir in der Kneipe und im Restaurant Trinkgeld – aber nicht beim Steuerberater oder beim Automechaniker? Was also unterscheidet die eine Dienstleistung von der anderen?

Mit seiner jüngsten Studie ist er der Antwort nähergekommen. Die meisten Menschen runden die Rechnung demnach auf, um Ungerechtigkeiten auszugleichen. Sie entschädigen schlecht bezahlte Angestellte wie Friseure und Taxifahrer durch ein paar Extramünzen. Weniger wichtig waren dagegen Traditionen im Sinne von: Das macht man eben so.

Lynn befragte 1200 Internetnutzer aus den USA. Er legte ihnen eine Liste von 122 Serviceberufen vor. Die Teilnehmer bewerteten jeden Beruf auf 13 Dimensionen: Wie schwierig ist der Job, wie gut ist er bezahlt, wie sind die Arbeitsbedingungen? Zuletzt gaben die Probanden an, ob sie für eine Dienstleistung aus diesem Bereich ein Trinkgeld geben würden.

Die Auswertung zeigte, dass Kunden neben finanziellen auch emotionale Ungerechtigkeiten aus-

gleichen wollten. Wer beispielsweise voller Urlaubsvorfreude mit dem Taxi zum Flughafen fährt, ist großzügig, weil er weiß, dass der Fahrer eben nicht nach Korsika fliegt, sondern weiterhin durch Köln kurvrt. Zum Beispiel.

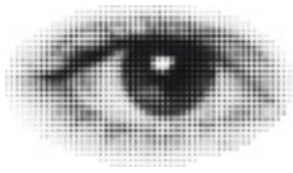
Die Befragten wollten mit ihrem Trinkgeld auch ihre Zufriedenheit mit einer Leistung ausdrücken. Das traf vor allem zu, wenn der Chef des Dienstleiters dessen Einsatz nicht beurteilen konnte. Im Schönheitssalon ist die Inhaberin nicht bei jeder Kosmetikbehandlung dabei und kontrolliert. Zwei oder drei Euro ins Sparschwein zeigen deshalb: Gut gemacht.

Michael Lynn hatte auch spekuliert, dass Trinkgeld eine Investition in die Zukunft sei: Heute aufgerundet, beim nächsten Mal wieder gut betreut. Doch das Gegenteil scheint richtig. Je häufiger der Kontakt, desto weniger gibt es zusätzlich. Möglicherweise geht die Beziehung zwischen Barkeeper und Stammkunde irgendwann ins Freundschaftliche über. Und Freunden steckt man selten einen Fünfer zu.

---

Michael Lynn: Why are we more likely to tip some service occupations than others? Theory, evidence, and implications. *Journal of Economic Psychology*, 54, 2016, 134–150. DOI: 10.1016/j.joep.2016.04.001

**Netten Nachmittag im Café gehabt? Und die Kellnerin musste arbeiten? Das Trinkgeld soll über dieses Glücksgefälle hinweghelfen**



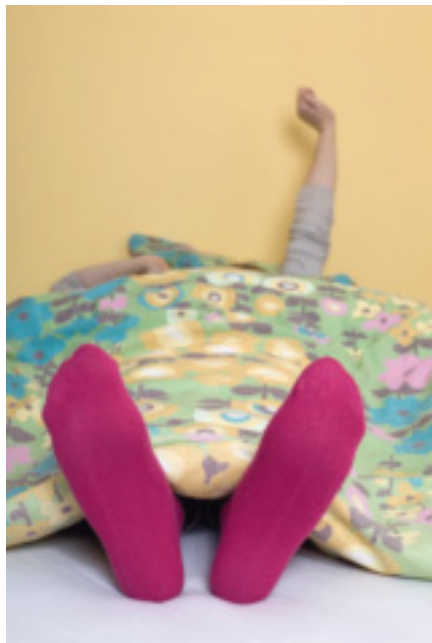
Schau mir in die Augen,  
aber wie lange? Britische  
Forscher haben die

optimale Dauer für Blickkontakte ermittelt. Demnach empfinden die meisten Menschen zwischen zwei und fünf Sekunden als angenehm. Eine Spanne von weniger als einer oder mehr als neun Sekunden dagegen erschien allen 498 Probanden seltsam.

DOI: 10.1098/rsos.160086

## Einfach liegen bleiben

Wenn morgens beim Aufstehen der Hals leicht kratzt, stellen wir uns innerlich die Frage: Kann ich heute mal blaumachen? Ob wir im Bett liegen bleiben oder uns auf den Weg zur Arbeit begeben, liegt vor allem daran, was bei uns im Büro üblich ist. Wissenschaftler um Lieke ten Brummelhuis von der Simon-Fraser-Universität in Kanada haben jetzt herausgefunden: Angestellte melden sich seltener krank, wenn die Stimmung im Team freundschaftlich ist. Dazu befragten die Forscher über 800 Arbeitnehmer in zwei Studien: Probanden sollten beantworten, ob sie eher einen Tag zu Hause blieben, wenn Kollegen sich oft krankmeldeten. Außerdem wollten die Forscher wissen, wie gut sich Teilnehmer auf ihre Mitstreiter verlassen konnten. Die Ergebnisse zeigen, dass Angestellte öfter blaumachten, wenn ihre Kollegen häufig fehlten. In Teams jedoch, in denen Mitarbeiter stark voneinander abhängig waren und sich untereinander gut verstanden, sprangen Kollegen gerne füreinander ein. Chefs sollten also, so die Autoren, den Zusammenhalt in ihrem Team stärken, wenn sie weniger kranke Mitarbeiter wollen.



KATINKA REINER

Lieke L. ten Brummelhuis u. a.: Why and when do employees imitate the absenteeism of co-workers? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 134, 2016, 16–30. DOI: 10.1016/j.obhdp.2016.04.001

## ERFAHRUNGEN AUS EINEM LEBEN MIT ANGEBORENER PROSOPAGNOSIE



Was haben Brad Pitt, Kronprinzessin Viktoria von Schweden und Tom Klein gemeinsam? Es fällt ihnen sehr schwer, Menschen anhand ihrer Gesichter zu identifizieren. In ungewohntem Kontext kann es sein, dass »Gesichtsblinde« Freunde, Kollegen oder sogar Familienmitglieder nicht erkennen. Trotz ihrer relativen Häufigkeit ist **PROSOPAGNOSIE** selbst unter Ärzten und Pädagogen so gut wie unbekannt. Betroffene erhalten dadurch selten die richtige Diagnose, ihr Verhalten wird von ihrer Umwelt häufig fehlinterpretiert.

*Tom Klein lebt seit Geburt mit dieser Veranlagung und versteht es, das Thema auf unterhaltsame und informative Art nahe zu bringen.*

Mit einem ausführlichen wissenschaftlichen Beitrag der Neuropsychologin **Dr. Denise Soria Bauser.**

Tom Klein  
FACE BLIND!  
212 Seiten, Softcover  
ISBN 978-3-9504121-8-5  
€ 21,50

Leseprobe und  
Bestellmöglichkeit auf  
[www.festland-verlag.com](http://www.festland-verlag.com)

fest  
land

Männliche Jugendliche sind bekannt dafür, sich gegenseitig auf dumme Gedanken zu bringen. Ein Auto mit vier 18-Jährigen ist vielleicht nicht der sicherste Ort der Welt. Nun haben Psychologen gezeigt: Fährt ein 25- bis 30-Jähriger mit, senkt das die Lust auf Gefahren deutlich.



Konkrete Ratschläge sind dabei nicht nötig.

DOI: 10.1177/0956797615620379

# 7 Gründe, Freunde zu bleiben:

Justin Mogilski und Lisa Welling haben zusammengetragen, warum manche Partner nach der Trennung befreundet bleiben. Die häufigsten Antworten:

1. Mein Ex ist zuverlässig und mitfühlend, kurz: ein guter Freund.
2. Pragmatische Motive – er oder sie hat viel Geld.
3. Romantische Gefühle: Die Liebe ist noch nicht erloschen.
4. Kinder oder berufliche Zusammenarbeit.
5. Schlechter Sex: Freundschaft ja, aber die körperliche Anziehung fehlt.
6. Guter Sex: Die Partner bleiben füreinander „Freunde mit gewissen Vorzügen“.
7. Gemeinsame Bekannte, die für beide zugänglich bleiben sollen.

DOI: 10.1016/j.j.paid.2016.04.016

## Viele Leute, wenig Vertrauen

Im Alltag stehen wir oft Gruppen gegenüber. Soll ich diese fremden Leute nach dem Weg fragen, oder werde ich direkt ausgeraubt? Psychologen um Stephen La Macchia von der Universität von Queensland in Australien meinen: Kleine Einheiten wirken grundsätzlich vertrauenswürdiger als große.

Diesen Zusammenhang fand La Macchia in insgesamt sieben Untersuchungen ein ums andere Mal. In einer Studie etwa präsentierte der Wissenschaftler 191 Internetnutzern verschiedene Szenarien. Die Ausgangslage war jeweils gleich: Die Probanden sollten sich vorstellen, sie hätten einen Fehler gemacht und seien etwa an der Universität mit einem Plagiat aufgefliegen. Nun mussten sie sich vor einer Kommis-



sion rechtfertigen. Diese hatte entweder drei oder zehn Mitglieder.

Tatsächlich erwarteten die Probanden von kleinen Gruppen größere Nachsicht. Drei Richter wirkten warmherziger und deshalb vertrauenswürdiger als eine große Gruppe. Doch warum? Das erfragten die Forscher in einer anderen Studie. Demnach scheinen kleine Gruppen Assoziationen von Vertrautheit, Intimität, Nähe hervorzurufen. Zudem wirken solche Einheiten leichter beeinflussbar.

Wir hoffen also, eher unsere eigenen Interessen durchsetzen zu können.

Stephen T. La Macchia u. a.: In small we trust: Lay theories about small and large groups. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2016, online vor Print. DOI: 10.1177/0146167216657360



# Glückstanz

Kunst bewegt uns. Musik etwa sorgt oft für Gänsehaut. Das ist gut belegt. Doch wie sieht es mit einer eng damit verbundenen Kunstform, dem Tanz aus? Und wie lässt sich Tanz von Musik trennen?

Bisher haben sich Forscher kaum mit diesen Fragen beschäftigt. Erste Antworten liefert nun die Psychologin Julia Christensen von der *City University London*. Sie zeigt, dass auch Ballett Zuschauer emotional bewegt.

Für ihre Studie nutzte Christensen 203 kurze Filmchen einer Weltklasseballerina. Um Ablenkungen zu vermeiden, waren die Clips tonlos. Zudem machte die Psychologin das Gesicht der Tänzerin unkenntlich. Diese Ausschnitte zeigte Christensen 83 Studenten, keiner von ihnen selbst Tänzer.

Bei den Probanden lösten die Szenen positive Emotionen aus. Dies galt aber nicht für alle Bewegungen. Besonders erhebend wirkte eine Pose, die im Ballettjargon *Attitude* heißt. Dabei steht die Tänzerin auf einem Bein und hebt das andere nach hinten, zur Seite oder nach vorne, wobei sich ein runder, weicher Ablauf ergibt. Den Zuschauern gefiel dies weit besser als harte, eckige Sequenzen. Dazu passt, dass Christensen zufolge Bösewichte im Ballett tendenziell kantiger tanzen.


In einer kleinen weiteren Studie mit nur zwölf Probanden testete Christensen, ob Tanz – ähnlich wie Musik – auch Erinnerungen und innere Bilder aktivieren kann. Tatsächlich war das bei zwei Befragten der Fall. Sie fühlten sich etwa von traurigen Szenen an eigene traurige Erlebnisse erinnert. Diese Ergebnisse seien ein erster Schritt, um den Dialog, in den Tänzer und Zuschauer treten, besser zu verstehen, meint die Autorin.

Julia F. Christensen u. a.: Affective responses to dance. *Acta Psychologica*, 168, 2016, 91–105. DOI: 10.1016/j.actpsy.2016.03.008



Die Balletttänzerin hebt ihr Bein zur Pose *Attitude* – und beschreibt dabei einen Halbkreis in der Luft



 **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)

# Häme fürs Opfer

Warum werden manche Opfer für ihr Leid mitverantwortlich gemacht, während anderen mit Empathie begegnet wird? Das fragten sich die Psychologinnen Laura Niemi von der Harvard-Universität und Liane Young vom *Boston College*.

Niemi und Young meinen: Auf die Perspektive kommt es an. Wer bei moralischen Urteilen den Einzelnen in den Blick nimmt, der unterscheidet klar zwischen Opfer und Täter. Doch wer das Wohl der Gruppe in den Mittelpunkt rückt, für den zählt anderes. Dann werden Werte wie Loyalität zur eigenen Gemeinschaft, Gehorsam gegenüber Autoritäten sowie sexuelle und spirituelle Reinheit hochgehalten. Diesen Werten wird zugeschrieben, wie ein Bindemittel auf den Gruppenzusammenhalt zu wirken.

In einer von insgesamt vier Untersuchungen präsentierten die Psychologinnen 254 Internetnutzern kurze Texte. In einem folgt eine Frau einem Partygast auf ein leeres Zimmer. Manche Probanden lasen nun, dass die Frau von dem Mann vergewaltigt wurde. Andere erfuhren, der Mann habe Schmuck gestohlen.

Tatsächlich schien Teilnehmern, die auf Loyalität und Reinheit pochten, dass Opfer „beschmutzt“. Zudem hielten sie die Verletzungen der Frau für weniger gravierend. Dies galt sowohl für sexuelle als auch für nichtsexuelle Verbrechen, für das Vergewaltigungsszenario allerdings stärker. Mehr noch: Wer durch die Gruppenbindungsbrille schaute, der sah auch die Frau stärker in der Pflicht. Sie hätte eben nicht mitgehen sollen.

Laura Niemi, Liane Young: When and why we see victims as responsible: The impact of ideology on attitudes toward victims. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2016, online vor Print. DOI: 10.1177/0146167216653933



# Nonsens im Netz

Nicht nur Freunde von Büchern und elektronischen Geräten decken sich gern beim Internetiesen Amazon ein, auch psychologische Forscher sind dort gute Kunden. Sie kaufen die Dienste von Menschen aus aller Welt, die am Computer zum Beispiel Fragebögen ausfüllen.

Amazons Angebot ist verlockend, denn es lassen sich schnell und billig viele Versuchspersonen rekrutieren. Zwar behauptet niemand, dass sie repräsentativ für die Bevölkerung seien, aber doch eher als die üblicherweise zwangsverpflichteten Psychologiestudenten. Allerdings haben die Studien per Heimarbeit ihre Tücken.

Probleme macht die Neigung der Onlineameisen mittendrin aufzuhören, wenn ihnen eine Studie nicht gefällt. Das kann Untersuchungsergebnisse verzerren, wie Haotian Zhou von der Universität von Chicago an einem extremen Beispiel bewies. Einige Versuchspersonen sollten schildern, wie sie sich beim Auftragen von Eyeliner fühlten. Andere berichteten vom Auftragen von Rasierwasser. Dann mussten alle ihr Gewicht angeben. Absurdes Ergebnis: Wer sich gedanklich mit Eyeliner beschäftigt hat, wiegt weniger. Der Nonsensbefund lässt sich erklären: Wenn es um Eyeliner geht, steigen mehr Männer aus, dadurch sinkt das Durchschnittsgewicht der Gruppe. Bei Rasierwasser ist es umgekehrt.

Onlinestudien sind also ebenso wenig fehlerfrei wie bisherige Untersuchungen. Der Psychologe Jochen Musch von der Universität Düsseldorf zieht daraus die Konsequenz: „Ich bin ein Fan davon, möglichst beide Wege zu nutzen.“

JOCHEN PAULUS

Haotian Zhou, Ayelet Fishbach: The pitfall of experimenting on the web: How unattended selective attrition leads to surprising (yet false) research conclusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, online vor Print. DOI: 10.1037/pspa0000056

# SPRECHZIMMER

Therapeuten sind auch nur Menschen. Entsprechend individuell richten sie ihre Praxen ein. Fühlen sie sich wohl, kann das zur Effektivität ihrer Arbeit beitragen. Die Patienten schließen vom Sprechzimmer auf die Persönlichkeit und Expertise des Therapeuten. Wie ein Raum gestaltet ist, kann die Behandlung also durchaus beeinflussen

## Taschentücher

Um ohne viel Aufhebens Tränen (und Nasen) zu trocknen.

## Sitzposition

Der ideale Abstand beträgt 127 Zentimeter – nicht zu nah, aber auch nicht zu fern. Gut ist, wenn die Stühle beweglich sind, das stärkt das Autonomiegefühl des Patienten.

## Couch

In der analytischen Psychotherapie findet die Behandlung meist im Liegen statt. Doch auch bei Therapeuten anderer Richtungen gibt es häufig eine Couch, zum Beispiel wenn sie Paare oder Familien beraten, die darauf Platz nehmen. Achtung: nicht zu klein wählen!

## Geräuschkulisse

Laute Musik, polternde Nachbarn – so etwas stört die Konzentration und das wichtige Gefühl von Privatsphäre. Das Sprechzimmer sollte ein Ort der Ruhe sein.

## Sessel

Sie sollten bequem sein, nicht zu unterschiedlich und gleich hoch – damit man einander auch im Wortsinn „auf Augenhöhe“ begegnet.

## Ausblick

Fensterlose Räume sind ungeeignet, ein Blick in die Natur wirkt förderlich. Zur Not: Zimmerpflanzen aufstellen!

## Ordnung

Therapeuten mit unordentlichen Sprechzimmern wirken weniger kompetent. Sauberkeit ist eines der Kriterien, die für die meisten Patienten unbedingt erfüllt sein müssen.

## Dekoration

Geschmackssache – nur zu formal und büroähnlich darf es nicht sein. Wichtig ist, dass der Raum einladend wirkt und Sicherheit vermittelt.

## Teppich

Ein weicher Boden lässt einen Raum freundlicher und behaglicher erscheinen.

## Raumgröße

Vor allem bei Angstpatienten können zu enge und kleine Räume Beklemmungen auslösen. Ist ein Raum zu groß, fördert er womöglich Gefühle der Unsicherheit.

## Lichtverhältnisse

Bei angenehmem Licht ist der Eindruck des Patienten vom Therapeuten positiver.

## Uhr

Eine typische Sitzung dauert 50 Minuten. Die Zeit im Blick zu haben ist hilfreich – für Therapeut und Patient. So fällt eine Strukturierung leichter, und das Ende kommt nicht überraschend.

