

Gehirn & Geist

Neue Serie

Ist Bewusstsein
wissenschaftlich
erklärbar?

Persönlichkeit

Was uns von klein auf prägt

Missbrauch

IS-Opfer werden in
Deutschland therapiert

Lewy-Körper-Demenz

Was Robin Williams
in den Tod trieb

Antibabypille

So verändert
sie das Gehirn



Die unbekannte Demenz

Ich bin mit Robin Williams aufgewachsen. Noch heute erinnere ich mich gut an seine urkomischen Verrenkungen als Außerirdischer in der Serie »Mork vom Ork«, die um 1980 im Fernsehen lief. Einige Jahre später, zu Beginn meines Studiums, hinterließen seine Rollen in »Good Morning, Vietnam« und »Der Club der toten Dichter« bleibende Eindrücke. Ich freute mich immer, wenn ich ihn in



Hartwig Hanser
Redaktionsleiter
hanser@spektrum.de

einem neuen Film entdeckte, zuletzt in »Nachts im Museum«, den ich zusammen mit meinen Kindern angesehen habe.

Umso überraschender und schockierender erschien mir sein für Außenstehende völlig unerwarteter Suizid 2014. Zunächst war die Ursache dafür unklar; in den Medien wurde von chronischen Depressionen gemunkelt, aber auch vom Gespenst früherer Drogenabhängigkeit. Bei der Autopsie kam dann heraus, dass Williams an einer seltenen Demenzform litt, bei der sich Proteinabfälle als so genannte Lewy-Körper in den Nervenzellen ansammeln und diese allmählich absterben lassen. Sein

sich fortlaufend verschlimmernder Gesundheitszustand äußerte sich unter anderem in Gedächtnisproblemen, Händezittern, Schlaflosigkeit und Angstattacken. Wegen der höchst unterschiedlichen Symptome wurde die korrekte Diagnose erst nach seinem Tod gestellt. Gleichzeitig dürften diese vielen Probleme aber auch letztlich zu Williams' Entschluss geführt haben, seinem Leben ein Ende zu setzen. Ab S. 64 erläutert der Neurobiologe Mattia Maccarone die genauen Hintergründe im »Fall Robin Williams« und macht damit gleichzeitig auf eine zu Unrecht vernachlässigte und nur wenig verstandene Demenzform aufmerksam.

Wer »Gehirn&Geist« schon länger liest, mag sich vielleicht noch an meinen Namen erinnern: Von der allerersten Ausgabe an, die Anfang 2002 erschien, war ich bereits als Redakteur für dieses Magazin tätig und habe seine Entwicklung über viele Jahre hinweg begleitet. 2010 ging ich dann zwecks thematischer Horizonterweiterung zu »Spektrum der Wissenschaft«, ab 2011 als Redaktionsleiter. Als jetzt meine Kollegin Christiane Gelitz in unsere Onlineredaktion »Spektrum.de« wechselte und mich Chefredakteur Carsten Könneker fragte, ob ich auch die Redaktionsleitung von »Gehirn&Geist« übernehmen würde, ergriff ich gern die Gelegenheit, wieder zu meinen Wurzeln zurückzukehren. Ich freue mich auf die neue Aufgabe und viele spannende Artikel!

Herzlichst Ihr

EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE



Jan Ilhan Kizilhan von der Dualen Hochschule Baden-Württemberg therapiert Überlebende, die in der Gefangenschaft des IS waren (S. 24). Im Interview ab S. 31 erklärt er, warum sich die Forschung über Gewalt auch auf die Täter erstrecken muss.



Mit diesem Heft startet unsere neue Serie »Ist Bewusstsein naturwissenschaftlich erklärbar?« Im ersten Teil skizziert der Philosoph **Tobias Schlicht**, warum sich subjektives Erleben so schwer im Gehirn dingfest machen lässt (S. 46).



Belinda Pletzer erforscht an der Universität Salzburg, wie Geschlechtshormone Gehirn und Verhalten beeinflussen. Ab S. 56 erklärt sie, welche Folgen die Einnahme der Antibabypille für Frauen in dieser Hinsicht haben kann.



Psychologie

In den Händen des IS

24 Eine 14-jährige Jesidin berichtet von ihrer Verschleppung durch den »Islamischen Staat«.

Von Jan Ilhan Kizilhan und Alexandra Cavelius

31 Interview
»Diese Frauen brauchen kein Mitleid, sondern Respekt«

BRENNPUNKT Jan Ilhan Kizilhan behandelt mit einer kultursensiblen Traumatherapie Frauen und Kinder, die in IS-Gefangenschaft waren.

36 Zuhörer hinter Gittern

In der Justizvollzugsanstalt München vertrauen neu Inhaftierte Mitgefangenen ihre Nöte an. Das soll Suizide verhindern.

Von Alby Moritz, Willi Pecher und Johanner Lohner

40 Streitgespräch
Der feine Unterschied zwischen Mensch und Tier

Was macht den Menschen aus? Darüber diskutieren die Primatologin Julia Fischer, der Philosoph Kurt Bayertz und die Entwicklungspsychologin Patricia Kanngießer.



Hirnforschung

Bewusstsein: Des Rätsels Kern

46 Ist Bewusstsein naturwissenschaftlich erklärbar? Zum Auftakt unserer neuen, dreiteiligen Serie zur Neurophilosophie geht es um die Frage, weshalb sich subjektives Erleben bis heute nicht auf hirneurophysiologische Vorgänge zurückführen lässt.

Von Tobias Schlicht

54 Gute Frage
Kann man sich müde schlafen?

Der Psychologe Jürgen Zullyer erklärt, warum wir oft nach besonders viel Schlaf erst recht schlecht in die Gänge kommen.

56 Verhütung mit Folgen

Dass die Antibabypille eine Reihe von Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme verursachen kann, ist den meisten Frauen bewusst. Sie beeinflusst aber auch das Gehirn und die kognitiven Fähigkeiten ihrer Anwenderinnen – und dies durchaus positiv!

Von Belinda Pletzer



Medizin

Der Fall Robin Williams

64 Der berühmte Schauspieler litt an der Lewy-Körper-Demenz – einer neurodegenerativen Erkrankung, die ihn wohl in den Suizid trieb.

Von Mattia Maccarone

70 Gleichstellung in Tierversuchen

Oft untersuchen Mediziner in klinischen Studien Versuchstiere nur eines Geschlechts, bei neurowissenschaftlichen meist männliche. Die Resultate auf alle Patienten und Patientinnen zu verallgemeinern, erscheint fragwürdig.

Von Lisa Vincenz-Donnelly

72 Mit Ayahuasca auf Seelenreise

Seit Jahrhunderten setzen indigene Völker den Pflanzenauszug Ayahuasca als »Medizin« bei psychischen Problemen ein. Inzwischen hat der psychedelisch wirkende Sud auch in Europa viele Anhänger. Forscher erkunden das Gefahren- und das Heilpotenzial der Droge.

Von Katharina Müller

LINKS: PICTURE ALLIANCE / ALUPHOTO / ANDREA DIGNO; MITTE: GETTY IMAGES / JONATHAN KNOWLES; RECHTS: GETTY IMAGES / TOUCHSTONE PICTURES



ISTOCK / INDIGOLT

Titelthema: Persönlichkeit

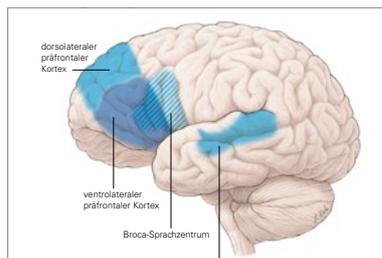
Wie ich wurde, was ich bin

12 Ob extravertiert, gewissenhaft oder ängstlich: Gene und frühkindliche Erlebnisse, aber auch das spätere Umfeld machen uns zu dem, was wir sind. Doch wie wirken Erfahrungen auf Nervenzellen und Botenstoffe ein, und wie prägen sie unser Temperament? Hirnforscher entschlüsseln das biologische Fundament der Persönlichkeit.

Von Nicole Strüber

20 **Infografik** So reift das Ich

Unsere Persönlichkeit wird ein Leben lang geprägt. Je nach Entwicklungsphase sind dabei ganz unterschiedliche Bereiche des Gehirns aktiv.



Editorial **3**

Geistesblitze

u. a. mit diesen Themen: Kooperation bei Kindern / Elefanten mit Körperbewusstsein / Trainingspuppe für Hirn-OPs / Kreative Wahrnehmung / Sinn-suche macht glücklich / Placebos gegen Herzschmerz / Cannabis und Gedächtnis **6**

Leserbriefe **22**

Impressum **39**

Therapie kompakt

Antibiotikum hemmt Angstgedächtnis / Tripolar statt bipolar? / Mit Hirnelektroden gegen Anorexie **62**

Bücher und mehr

u. a. mit: Ilse Sand: Die Kraft des Fühlens / Angus Deaton: Der große Ausbruch / Gerhard Vollmer: Im Lichte der Evolution / Rainer Sachse: Konflikt und Streit **80**

TV- & Radiotipps **86**

Vorschau **89**



FRANK EIDEL, MIT FROL, GEN. VON ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Hirschhausens Hirnschmalz

Früh lügt sich **90**

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo



IDENBUG / GETTY IMAGES / ISTOCK

Kooperation

Teamwork mit Schwung

Schaukeln macht Kindern nicht nur Spaß: Wenn sie gemeinsam mit Altersgenossen im gleichen Takt schwingen, könnte es ihnen sogar dabei helfen, besser mit ihnen zu kooperieren. Das berichten Psychologen um Tal-Chen Rabinowitch an der University of Washington in Seattle. Die Forscher setzten Vierjährige, die sich zuvor nicht kannten, nebeneinander auf zwei Schaukeln und schubsten sie entweder synchron, asynchron oder gar nicht an. Anschließend bekamen die Kleinen Aufgaben gestellt, die sie nur gemeinsam mit ihrem Schaukelpartner lösen konnten. Sie sollten beispielsweise ein Spielzeug durch eine Öffnung weiterreichen, die von der einen Seite nur von oben, von der anderen dagegen nur von unten zu erreichen war. Den Kindern, die zuvor im

gleichen Rhythmus auf- und abgeschwungen waren, gelang dies rascher als den übrigen Teilnehmern.

In einem anderen Versuch mussten die jungen Probanden gleichzeitig einen Knopf drücken, damit eine Comicfigur auf einem Bildschirm erschien. Auch hier stellten sich die Synchronschaukler geschickter an: Sie waren nicht nur schneller, sondern nutzten auch mehr Strategien, um ihr Handeln zu koordinieren. So hoben sie zum Beispiel die Hand besonders hoch, um ihrem Partner zu signalisieren, wann sie bereit waren.

Woran liegt das? Rabinowitch und ihre Kollegen vermuten, dass sich jene Kinder, die sich synchron bewegt hatten, als ähnlicher wahrnahmen und dadurch eher bereit waren, an einem Strang zu ziehen. Zudem könnte der gemeinsame Rhythmus sie für zeitliche Abläufe sensibilisiert und ihnen so geholfen haben, sich besser untereinander abzustimmen.

J. Exp. Child Psychol. 160, S. 21–32, 2017

Verhaltensforschung

Selbsterkenntnis bei Dickhäutern

Elefanten merken es offenbar, wenn sie sich mit ihrem eigenen Körper im Weg stehen. Das zeigt ein Test, den sich Forscher ausgedacht haben, um intelligentes Verhalten zu messen – ursprünglich bei Kindern.

Die Aufgabe der Tiere bestand darin, mit dem Rüssel einen Stock aufzuheben und einem menschlichen Betreuer zu überreichen. Gemeinerweise hatten die Forscher den Stock manchmal an eine Matte gebunden, auf die der ahnungslose Dickhäuter trat. Sein eigenes Gewicht verhinderte, dass die Matte rutschte, und folglich, dass der Stock den Betreuer erreichte. Erst wenn der Vierbeiner sich von der Matte herunterbewegte, konnte er die Aufgabe erfolgreich absolvieren.

Wie die Wissenschaftler um Rachel Dale von der Veterinärmedizinischen Universität in Wien berich-

ten, traten in ihren Tests die zahmen Asiatischen Elefanten bei 48 Durchläufen im Mittel 43-mal von der Matte herunter. Waren Stock und Matte hingegen nicht verbunden – gab es also keinen Grund dafür, nicht auf die Matte zu treten –, waren es im Schnitt lediglich dreimal.

Der Test sei zwar simpel, aber trotzdem sehr aufschlussreich, sagt Dales Kollege und Koautor Joshua Plotnik. Es zeige sich darin, ob die Tiere über ein Körperbewusstsein verfügen. Damit ähnelt er dem Spiegeltest, der überprüft, ob ein Tier sich selbst im Spiegel erkennen kann, und den Elefanten ebenfalls gemeinhin bestehen. Ihre Studie liefere einen weiteren Beleg dafür, dass die Dickhäuter zu den intelligentesten Spezies auf diesem Planeten zählen, so die Wissenschaftler.

Sci. Rep. 10.1038/srep46309, 2017

Neurochirurgie

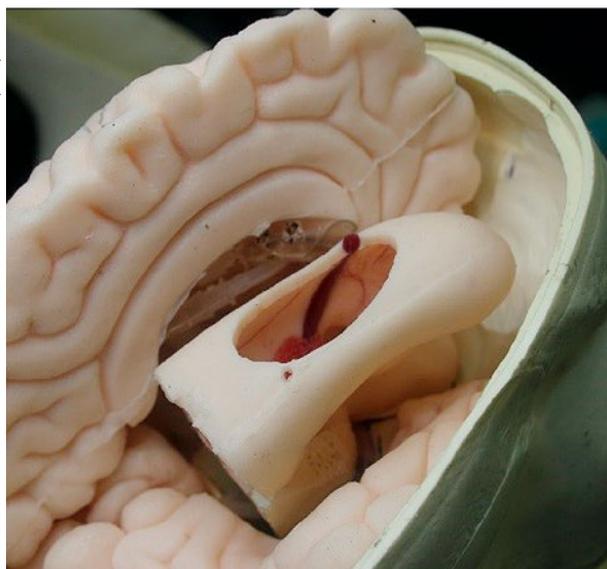
Künstlicher Patient

Bei einer komplizierten Operation muss jeder Handgriff sitzen. Für Ärzte ist es deshalb wichtig, erst einmal praktische Erfahrungen zu sammeln, bevor sie sich an einen echten Patienten wagen. Meist müssen dafür Leichen erhalten, doch diese sind teuer und können oft nur einmal verwendet werden. Neurochirurgen der Johns Hopkins University School of Medicine in Baltimore haben deshalb nun gemeinsam mit Maskenbildnern aus der Filmbranche eine extrem realistische Nachbildung eines Kopfes mitsamt seinen inneren Strukturen entwickelt. Modell dafür stand ein 14-jähriger Hydrozephalus-Patient. Bei dieser Erkrankung erweitern sich die Ventrikel, die mit Liquor gefüllten Flüssigkeitskammern des Gehirns.

Mit Hilfe der Puppe sollen Chirurgen einen endoskopischen Eingriff erlernen, bei dem die Hirnflüssigkeit abgeleitet und so der Druck im Schädelinneren verringert wird. Die Hollywood-Künstler sorgten dafür, dass sich das Gewebe aus dem 3-D-Drucker wie das eines echten Menschen anfühlt und dem Gehirn stärker ähnelt als bisherige Modelle. Eine eingebaute Pumpe simuliert sogar den Liquorfluss.

J. Neurosurg. Pediatr. 10.3171/2017.1.PEDS16568, 2017

WEINSTOCK, P. ET AL.: CREATION OF A NOVEL SIMULATOR FOR MINIMALLY INVASIVE NEUROSURGERY: FUSION OF 3D PRINTING AND SPECIAL EFFECTS. IN: JOURNAL OF NEUROSURGERY, 2017, FIG. 2B (GEHRNI) UND FIG. 4 (KOPF); FÜR EUREKALERT GENEHMIGT VON AMERICAN ASSOCIATION OF NEUROLOGICAL SURGEONS (AANS)



Diese täuschend echte Nachbildung eines Kopfes samt Gehirn darin soll es angehenden Medizinern künftig ermöglichen, komplexe neurochirurgische Eingriffe besser zu üben.

Sinnesphysiologie

Kreative sehen die Dinge anders

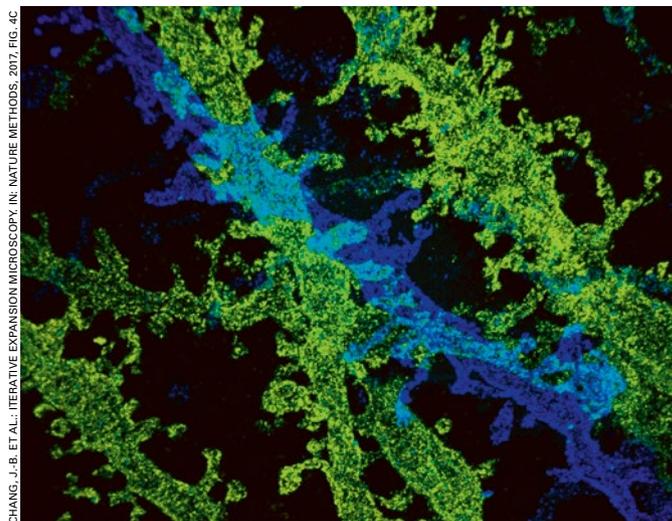
Erblickt unser linkes Auge beispielsweise ein grünes Quadrat und das rechte Auge ein rotes, fehlen dem Gehirn die passenden Mechanismen zur Verarbeitung. In aller Regel schaltet es scheinbar ratlos zwischen beiden Bildern hin und her. Nur selten entsteht ein kombinierter Wahrnehmungseindruck. Wie ein Team um Luke D. Smillie von der University of Melbourne nun herausfand, sind dabei Menschen im Vorteil, die laut Persönlichkeitstests als besonders »offen« gelten. Sie sehen öfter ein rot-grünes Mischbild als andere.

Die Forscher testeten diesen Zusammenhang in einem Experiment an 123 Teilnehmern. Die Probanden mussten dazu einen standardisierten Fragebogen ausfüllen, aus dem die so genannten »Big Five« hervorgehen: fünf Persönlichkeitsmerkmale, von denen eines die Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen beschreibt. Wer hohe Werte auf dieser Skala erzielte, nahm überdurchschnittlich oft Mischbilder wahr, entdeckten die Forscher. Sehr hohe oder niedrige Werte in den anderen vier Merkmalen (Gewissenhaf-

tigkeit, Verträglichkeit, Extraversion und Neurotizismus) gingen hingegen nicht mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit einher, derart »vermischte« Sinneseindrücke zu erleben.

Aus Sicht der Forscher können solche Untersuchungen helfen, das kreative Gehirn zu verstehen. Menschen mit hohen Werten im Merkmal Offenheit neigen dazu, unkonventioneller zu denken und innovative Lösungen zu finden. Das Experiment belege, dass sich diese Flexibilität auch auf ganz grundlegende Aufgaben des Gehirns wie die visuelle Wahrnehmung erstrecke. Womöglich sähen besonders kreative Menschen buchstäblich die Welt anders. Das könnte sowohl erklären, wie sie auf ihre unerwarteten Lösungen kommen, als auch, warum Menschen mit extremen Werten im Merkmal Offenheit eher zu paranoiden Wahrnehmungsverzerrungen neigen. Bei ihnen gelingt es dem Gehirn anscheinend nicht so gut, eine konventionelle und realistische Interpretation der Sinnesdaten zu finden.

J. Res. Pers. 68, S. 15–22, 2017



CHANG, J.-B. ET AL.: ITERATIVE EXPANSION MICROSCOPY. IN: NATURE METHODS, 2017, FIG. 4C

Bildgebung Ein saugfähiges Gel, das Gewebeproben anschwellen lässt, ermöglicht es Forschern, kostengünstig extrem hochauflösende Aufnahmen vom Gehirn anzufertigen. Auf diese Weise lassen sich sogar Synapsen unter einem einfachen Lichtmikroskop sichtbar machen.

Nat. Methods 10.1038/nmeth.4261, 2017

Emotionen

Ein Placebo gegen Herzschmerz

Scheinmedikamente helfen nicht nur gegen körperliche, sondern auch gegen emotionale Schmerzen, wie sie beispielsweise bei Liebeskummer auftreten. Das berichtet ein Team um Tor Wager von der University of Colorado in Boulder. Die Neurowissenschaftler baten Versuchspersonen, die sich kurz zuvor von ihrem Freund oder ihrer Freundin getrennt hatten, ein Foto von ihrer verflissenen Liebe mit ins Labor zu bringen und sich dann die schmerzliche Abschiedsszene im Hirnscanner erneut vor Augen zu führen. Anschließend bekamen die Teilnehmer einen ebenfalls schmerzhaften Hitzereiz am Unterarm verpasst. In beiden Fällen leuchteten ähnliche Hirnregionen auf – was für sich genommen schon eine wichtige Botschaft für alle Menschen mit gebrochenem Herzen sei, meint Wager: »Wisse, dass dein Schmerz real ist – neurochemisch real.«

Nach diesem ersten Durchlauf sprühten die Forscher allen Probanden eine Dosis Salzwasser in die Nase. Der einen Hälfte erzählten sie dabei, dass es sich um ein wirksames Mittel gegen emotionale Schmerzen handle, den anderen Versuchspersonen sagten sie schlicht die Wahrheit. Dann wiederholten sie den Scanvorgang.

Diejenigen, die das vermeintliche Anti-Liebeskummer-Nasenspray erhalten hatten, fühlten sich nun nicht nur wohler und hielten den Hitzereiz besser aus als die



PAPERKITES / GETTY IMAGES / ISTOCK

Vergleichsgruppe, ihr Gehirn reagierte auch anders, wie die Auswertung ergab. Insbesondere nahm die Aktivität im dorsolateralen präfrontalen Kortex zu, der an der Emotionsregulierung beteiligt ist und dessen Aktivität sich auf andere Areale auszuwirken schien. So stieg die Erregung in einer Mittelhirnregion, welche die Ausschüttung von Botenstoffen wie Dopamin und körpereigenen Schmerzmitteln steuert. Hatten die Forscher mit dem Nasenspray eine Erwartung geweckt, stimulierte das also offenbar ganz konkret die Produktion von Substanzen zur Schmerzunterdrückung. Und da das emotionale Leid im Gehirn dem körperlichen so ähnlich ist, wirkten die körpereigenen Schmerzmittel auch in diesem Fall.

Mit ihrer Studie wollen Wager und seine Kollegen primär verstehen, wie das Gehirn Emotionen verarbeitet, doch einen praktischen Nutzen könne man ebenfalls daraus ziehen: Wenn man nach einer bitteren Trennung glaube, dass etwas einem helfe, dann werde es das vermutlich auch tun.

J. Neurosci. 37, S. 3621–3631, 2017

Zeugenaussagen

Besser sofort betrunken als später nüchtern

Augenzeugen von Verbrechen oder Unfällen sind nicht selten betrunken. Der Alkohol beeinflusst das Einprägen ebenso wie die Erinnerungen an das Erlebte – nur wie genau, ist noch nicht im Detail geklärt. Polizisten stehen deshalb vor einem Problem: Sollen sie sofort mit der Vernehmung beginnen oder warten, bis die Zeugen ausgenüchtert sind?

Diese Frage untersuchten Forscher um die deutsche Rechtspsychologin Nadja Schreiber Compo von der Florida International University in Miami. Sie teilten rund 250 Probanden zufällig verschiedenen Gruppen zu, die unter Einfluss von Alkohol oder einem Placebo-präparat ein Scheinverbrechen beobachteten und

darüber entweder kurz darauf oder eine Woche später Auskunft geben mussten.

Direkt nach dem Geschehen machten die betrunkenen Probanden dabei genauere Angaben als eine Woche später im nüchternen Zustand. Es half auch nichts, die Probanden dann erneut in einen alkoholisierten Zustand zu versetzen. Allerdings waren die Probanden lediglich mäßig betrunken; für Menschen im Vollrausch gelten die Befunde demnach womöglich nicht. Moderat betrunkene Zeugen hingegen, so empfehlen Schreiber Compo und Kollegen, sollte man besser sofort vernehmen.

Law Hum. Behav. 41, S. 202–215, 2017

Soziale Netzwerke

Fremde finden die besseren Profilbilder

Die Wahl des richtigen Profilfotos spielt eine wichtige Rolle, wenn wir auf Onlineplattformen Freunde, Dating-Partner oder berufliche Kontakte für uns gewinnen wollen. Wie David White von der University of New South Wales in Sydney und seine Kollegen nun allerdings entdeckten, sind wir gar nicht sonderlich gut darin, das perfekte Bild auszuwählen. Fremde können uns offenbar wesentlich besser in ein günstiges Licht rücken!

Die Wissenschaftler luden zunächst von den persönlichen Facebook-Seiten ihrer rund 100 Probanden je zwölf Bilder herunter, die diese aktuell oder in der Vergangenheit als Profilfoto verwendet hatten. Dann sollten die einzelnen Teilnehmer entscheiden, welche der Aufnahmen sie jeweils erneut als Profilbild in drei verschiedenen Kontexten verwenden würden: in einem anderen sozialen Netzwerk, in einem beruflichen Netzwerk oder auf einem Dating-Portal. Außerdem sollten sie angeben, wie attraktiv, vertrauenswürdig, dominant, kompetent und selbstbewusst sie sich selbst auf den Bildern fanden. Dann baten die Forscher sie, das gleiche Prozedere mit einem Satz Profilfotos eines anderen, ihnen unbekanntem Probanden durchzuführen.



ANNAPAJTOVA / GETTY IMAGES / ISTOCK

Im nächsten Schritt luden White und seine Kollegen mehr als 600 neue Versuchspersonen dazu ein, die Selbstporträts der ursprünglichen Teilnehmer noch einmal zu bewerten. Dabei stellten sie fest, dass die unbefangenen Versuchspersonen die von den Probanden selbst gewählten Fotos überraschenderweise weniger gut fanden als jene Bilder, die Fremde für diese ausgesucht hatten. Besonders wenn es um Vertrauenswürdigkeit und Kompetenz ging, überstrahlten die Fotos von Fremden die eigenen; in puncto Attraktivität zeigten sich aber keine Unterschiede.

Die Forscher spekulieren, dass der Drang, sich selbst positiv darzustellen, Personen eher blind gegenüber den kleinen Unterschieden zwischen den Selbstporträts macht. Die relative Unvoreingenommenheit gegenüber Fremden schärft unseren Blick hingegen und lässt die besten Bilder klarer aus der Menge hervorstechen.

Cogn. Res. 10.1186/s41235-017-0058-3, 2017

Glück

Wer sucht, der findet

Ein sinnerfülltes Leben ist ein glückliches Leben – das liegt auf der Hand. Aber sollten wir auch aktiv nach Sinn suchen? Viele Befunde dazu, wie sich das auf unser Wohlbefinden auswirkt, widersprechen einander. Ein Team um David B. Newman von der University of Southern California in Los Angeles hat die Frage deshalb nun aus zwei Perspektiven aufgedröselt.

Die Forscher befragten dazu rund 250 Studierende zwei Wochen lang täglich mittels eines Tagebuchs. Dann verglichen sie zum einen die Versuchspersonen untereinander, zum anderen verfolgten sie das Befinden jedes einzelnen Teilnehmers über die Zeit der Befragung. Probanden, die nach eigenen Angaben gerade mit ihrem Leben haderten, suchten eher

nach einem Sinn; umgekehrt verlangte es die zufriedenen Studierenden weniger danach. Doch betrachtete man die Tagebucheinträge jedes Teilnehmers über die 14 Tage hinweg, so zeigte sich ein positiver Zusammenhang: Je mehr eine Versuchsperson nach Sinn suchte, desto besser ging es ihr und als desto erfüllter empfand sie ihr Leben am Folgetag.

Eine mögliche Erklärung dafür liefert unter anderem eine Studienreihe von anderen US-Psychologen aus dem Jahr 2011. Michael F. Steger und seine Kollegen stellten darin zunächst fest: »Welche Rolle das Sinnerleben für das Lebensglück spielt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.« Aber wer nach einem Sinn suche, nehme Sinn stiftende Ereignisse auch eher wahr. Und deshalb ist die menschliche Neigung, sich in schweren Phasen auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu besinnen, für das Wohlbefinden durchaus förderlich.

J. Pers. 10.1111/jopy.12321, 2017