Spektrum
PSYCHOLOGIE
06.19

SCHAM UND SCHWEIGEN | Unsere quälendsten Geheimnisse
KREATIVITÄT | Wo die Fantasie herkommt
SELBSTVERLETZUNGEN | Was Angehörige tun können
SPRACHE | Wie man verständlich formuliert

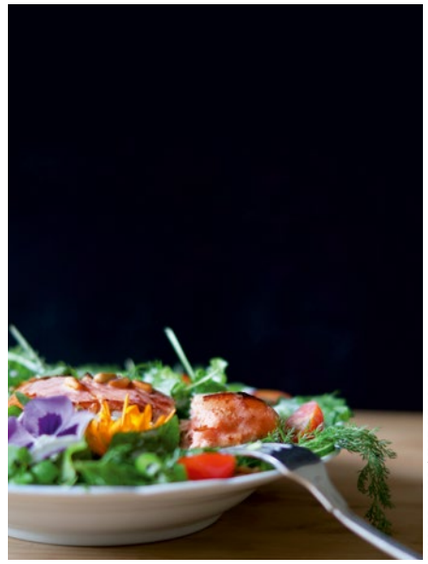
Bewusst essen – bewusster leben

Warum weniger mehr ist

Carsten Könneker, Chefredakteur
koenneker@spektrum.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Dass ich mal gerne einkaufen würde … vor Jahren undenkbar. Doch dann begann ich, an den Wochenenden zu kochen. Schon das Zusammenstellen der Zutaten – ja sogar das Besorgen – macht Spaß, bringt einen näher an das Wesentliche heran; ich esse bewusster. »Gut essen setzt voraus, gut zu leben und die eigenen Prioritäten richtig zu setzen«, sagt der Psychotherapeut Christophe André im Interview über die Entschleunigung bei Tisch (ab S. 20). Aber was macht ein bewusstes Leben aus? Verzicht auf das, was zu viel ist, urteilt unser Autor Sébastien Bohler in seinem Essay ab S. 27.



UNSPLASH / IVE ERHARD

Zu einem bewussteren Leben will auch das Magazin »Spektrum Psychologie« beitragen. Ich freue mich künftig als Leser darauf! Denn nach zwei Jahren als Gründungschefredakteur verabschiede ich mich an dieser Stelle bei Ihnen; eine berufliche Veränderung steht an.

Mit großem Dank verbleibe ich als Ihr

UNSPLASH / MONIKA GRABKOWSKA

20 **ACHTSAME ERNÄHRUNG** | »Den Akt des Essens verlangsamen«
Interview mit Christophe André

SANJERI / GETTY IMAGES / ISTOCK

27 **ENTSCHLEUNIGUNG** | Bewusster leben

МИХАИЛ РУДЕНКО (MICHAIL RUDENKO) / GETTY IMAGES / ISTOCK

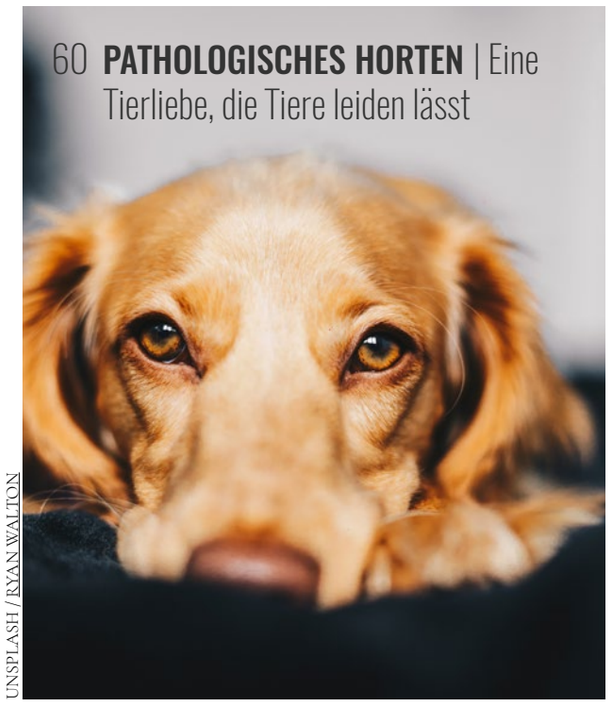
39 **SCHAM UND SCHWEIGEN** | Die neun Geheimnisse, die uns am meisten quälen

UNSPLASH / ERIC WARD

46 **FAMILIENBERATUNG** | »Selbstverletzung ist ein Hilferuf«
Interview mit Franz Resch

UNSPLASH / ALIF CAESAR RIZQI PRATAMA

52 **EINFACHE SPRACHE** | So leicht kann Verstehen sein



UNSPLASH / RYAN WALTON

60 **PATHOLOGISCHES HORTEN** | Eine Tierliebe, die Tiere leiden lässt

NEWS

04 **KLANGSYMBOLIK VON NAMEN** | Der Bob-Kirk-Effekt
06 **SEXUALITÄT** | Im Gehirn reagieren Männer und Frauen ähnlich auf Pornos
08 **PERSÖNLICHKEITSTEST** | Andere Länder, andere Antworten
10 **SELBSTWAHRNEHMUNG** | Blind für die eigenen Gefühle?
12 **SOZIALVERHALTEN** | Das Selbstbild ist wichtiger als die Geldgier
14 **EMOTIONALE VORLIEBE** | Die meisten Menschen halten Babys links
16 **PARTNERWAHL** | Landen wir immer beim gleichen »Typ«?
18 **LEBENSQUALITÄT** | Action im Westen, Ruhe im Osten

RUBRIKEN

35 **WEITEMEIERS WIDERSPRUCH** | Smoothie-Detox: Entgiftung ohne Effekt
65 **GUTE FRAGE!** | Wo nehmen Künstler ihre lebhafte Fantasie her?
70 **HATTS DUFTE WELT** | Drei Sinne sorgen für Geschmack
73 **IMPRESSUM**
74 **BUCHTIPP** | Heilpflanzen für Kopf und Seele

NEWS

KLANGSYMBOLIK VON NAMEN

DER **BOB-KIRK-EFFEKT**

Manchmal passen eine Person und ihr Vorname einfach nicht zusammen. Eine Studienreihe zeigt, woran das liegen könnte.

JINGA80 / STOCK.ADOBE.COM

Ein rundlicher und ein hagerer Typ stehen Ihnen gegenüber. Einer heißt Bob und einer Kirk, aber wer ist wer? Wenn Sie den rundlichen eher Bob und den hageren Kirk nennen würden, unterliegen auch Sie dem »Bob-Kirk-Effekt«, den ein kanadisches Forschungsteam gerade aus der Taufe gehoben hat. Laut David Sidhu und Penny Pexman von der University of Calgary wecken Vornamen ihrem Klang entsprechende Assoziationen.

Ausgangspunkt der Psychologen ist ein vor 90 Jahren entdecktes Phänomen: Wenn man Versuchspersonen eine eckige und eine runde Figur präsentiert und bedeutungslose Wörter wie »Maluma« und »Takete« zuordnen lässt, bezeichnen in der Regel neun von zehn Menschen die weiche Figur als Maluma und die eckige als Takete. Dieser »Maluma-Takete-Effekt«, auch als »Bouba-Kiki-Effekt« bekannt, wurde in mehreren Sprachen und Kulturen beobachtet und damit erklärt, dass so genannte stimmhafte Laute wie »m«, »l«, »b«, »d« und »g« weicher klingen als etwa die stimmlosen Laute »p«, »t« und »k«.

Und das gilt so ähnlich auch für Vornamen, berichten Sidhu und Pexman im Fachblatt »Current Directions in Psychological Science«. Sie hatten mehr als 100 Studierende gebeten, die Namen »Bob« oder »Kirk« beziehungsweise »Molly« oder »Kate« entweder weichen oder eckigen Comicfiguren zuzuordnen. Im Schnitt entschieden sich 60 bis 75 Prozent der Befragten für den klanglich passenden Namen. Solche Assoziationen zeigten sich ebenfalls im Französischen, beispielsweise bei den Namen »Benoit« und »Éric«. Der Effekt trat auch dann auf, wenn die Namen allein akustisch präsentiert wurden, und beruht demnach nicht nur auf den Formen der geschriebenen Buchstaben, sondern wie vermutet auch auf ihrem Klang.

Sidhu und Pexman hatten außerdem untersucht, ob die Vornamen mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen verbunden werden. Eigenschaften wie »lustig« und »aggressiv« wurden demnach eher mit weich beziehungsweise hart klingenden Namen assoziiert, zum Beispiel Bonnie versus Tessa oder Julian versus Patrick.

Neuseeländische Psychologen hatten den Bouba-Kiki-Effekt bei Vornamen schon 2018 für Gesichter auf Zeichnungen und Fotos nachgewiesen und dabei noch etwas beobachtet: Passte ein Name klanglich zum rundlichen oder kantigen Gesicht, mochten die Probanden die Person im Schnitt ein wenig lieber. Offenbar versuchen wir verschiedene Informationen miteinander in Einklang zu bringen. Gelingt das nicht, fällt das Urteil über eine Person etwas ungünstiger aus. ■

von Christiane Gelitz

NEWS

SEXUALITÄT

IM GEHIRN REAGIEREN MÄNNER UND FRAUEN **ÄHNLICH AUF PORNOS**

Mehrere Dutzend Studien lassen darauf schließen, dass erotische Bilder das Gehirn bei beiden Geschlechtern auf die gleiche Weise aktivieren.

UNSPLASH / MARU LOMBARDO

Männer konsumieren nach wie vor mehr Pornos als Frauen – selbst wenn Letztere langsam, aber sicher aufholen. Entsprechend nahe liegt die Vermutung, dass der Anblick von sexuell eindeutigem Material womöglich auch im Gehirn je nach Geschlecht verschiedene Areale unterschiedlich stark aktivieren könnte. Doch das ist ein Irrtum, sagt nun ein Team vom Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen um Ekaterina Mitricheva. In einer Metaanalyse, für die sie insgesamt 61 Studien mit mehr als 1800 Probanden unter die Lupe nahmen, konnten die Forscher keine Hinweise auf eine geschlechtsspezifische Verarbeitung finden.

In den Originaluntersuchungen durften sich die Teilnehmer entweder erotische Bilder oder Filme anschauen, während Wissenschaftler ihre Hirnaktivität per fMRT maßen. Im Vergleich zu neutralem Anschauungsmaterial wurde dabei eine ganze Reihe von Arealen aktiv – unter anderem die Inselrinde, die etwa mit Liebes- und Lustempfindungen assoziiert wird, sowie die Amygdala, die eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung von Situationen spielt. Einen Unterschied zwischen Männern und Frauen konnten Mitricheva und ihre Kollegen in dieser Hinsicht über alle Versuchspersonen und Studien hinweg aber nicht ausmachen. Das galt sowohl für hetero- als auch für homosexuelle Teilnehmer; bisexuelle Probanden und Transgender-Personen waren in der Stichprobe zu selten vertreten, um statistisch verlässliche Aussagen über sie zu treffen.

Die Autoren vermuten, dass Studien, die in der Vergangenheit zu anderen Schlüssen gekommen waren, unter anderem auf zu geringen Teilnehmerzahlen beruhten. Aber auch Faktoren wie Hormone, Motivation oder persönliche Ansichten in Bezug auf das verwendete Material könnten durchaus eine Rolle gespielt haben. ■

von Daniela Zeibig

Vorlieben | Tu mir weh!
Weiblicher Orgasmus | Der Weg zum Höhepunkt
Verhütung | Für immer Frauensache?

FÜR NUR € 4,99

HIER DOWNLOADEN

JAMES633 / STOCK.ADOBE.COM

RYANJLANE / GETTY IMAGES / ISTOCK

NEWS

PERSÖNLICHKEITSTEST

ANDERE LÄNDER, **ANDERE ANTWORTEN**

Persönlichkeitstests nach dem Fünf-Faktoren-Modell sind weit verbreitet. Ihre Aussagekraft ist allerdings auf vergleichsweise reiche demokratische Industrieländer beschränkt.