

Spektrum

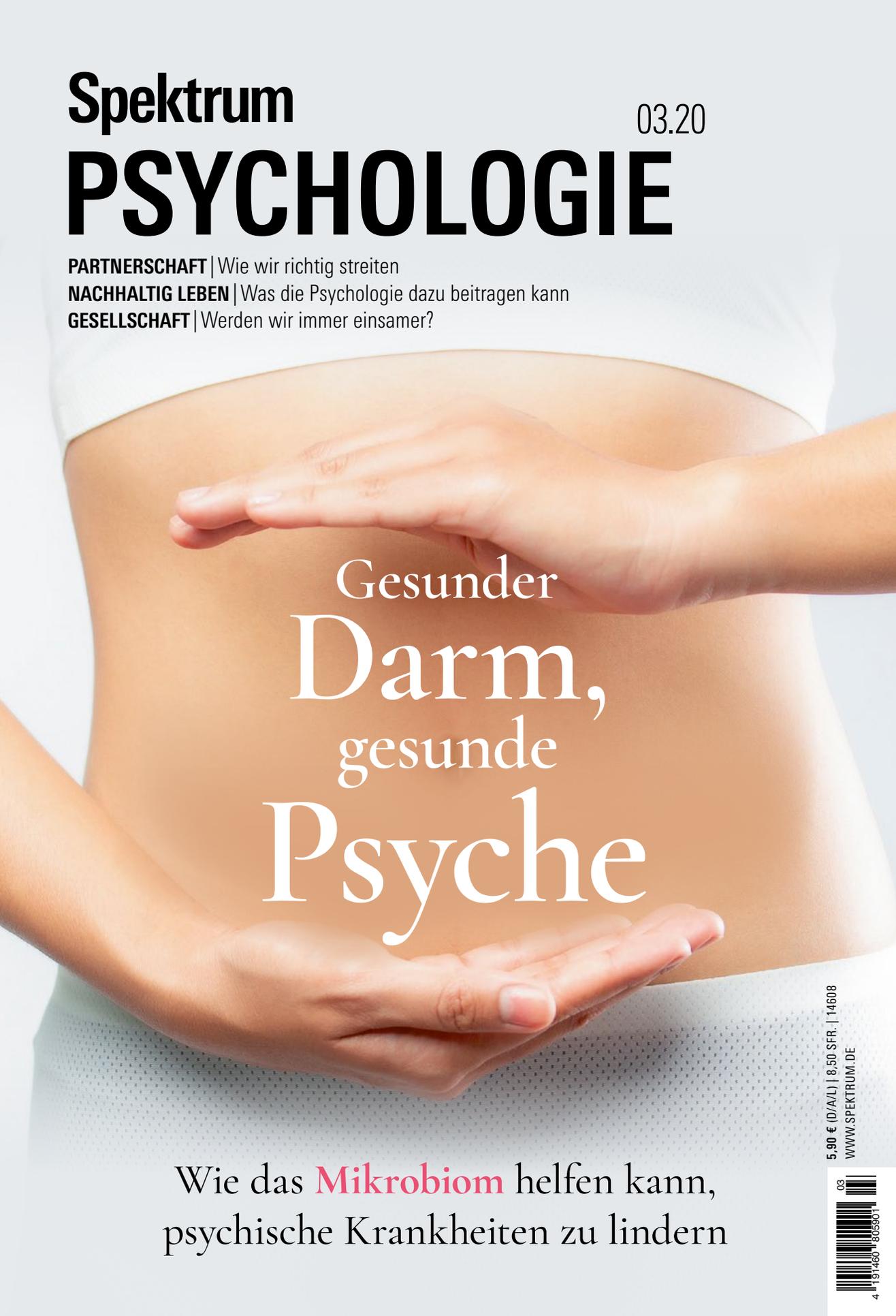
03.20

PSYCHOLOGIE

PARTNERSCHAFT | Wie wir richtig streiten

NACHHALTIG LEBEN | Was die Psychologie dazu beitragen kann

GESELLSCHAFT | Werden wir immer einsamer?



Gesunder
Darm,
gesunde
Psyche

Wie das **Mikrobiom** helfen kann,
psychische Krankheiten zu lindern

5,90 € (D/A/L) | 8,50 SFR. | 14608
WWW.SPEKTRUM.DE



KOMPAKT THEMEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Ob A wie Astronomie oder Z wie Zellbiologie: Unsere **Spektrum KOMPAKT**-Digitalpublikationen stellen Ihnen alle wichtigen Fakten zu ausgesuchten Themen als PDF-Download zur Verfügung – schnell, verständlich und informativ!

€ 4,99
je Ausgabe



Bestellmöglichkeit und mehr als 250 weitere Ausgaben:
www.spektrum.de/kompakt

LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Daniela Zeibig, Redakteurin
zeibig@spektrum.de

Frühstücken Sie morgens genauso gerne Müsli wie ich? Dann tun Sie Ihrem Mikrobiom wahrscheinlich, ohne es zu wissen, etwas Gutes. Da Haferflocken und Co viele Ballaststoffe enthalten, bieten sie den Billionen Mikroorganismen, die sich in unserem Darm tummeln, eine ideale Nahrungsquelle. Der Psychologe Paul Enck sagt sogar: Vermutlich haben präbiotische Lebensmittel wie Müsli oder Vollkornbrot eine noch nachhaltigere Wirkung auf das Mikrobiom als Probiotika wie etwa Joghurt (S. 34).

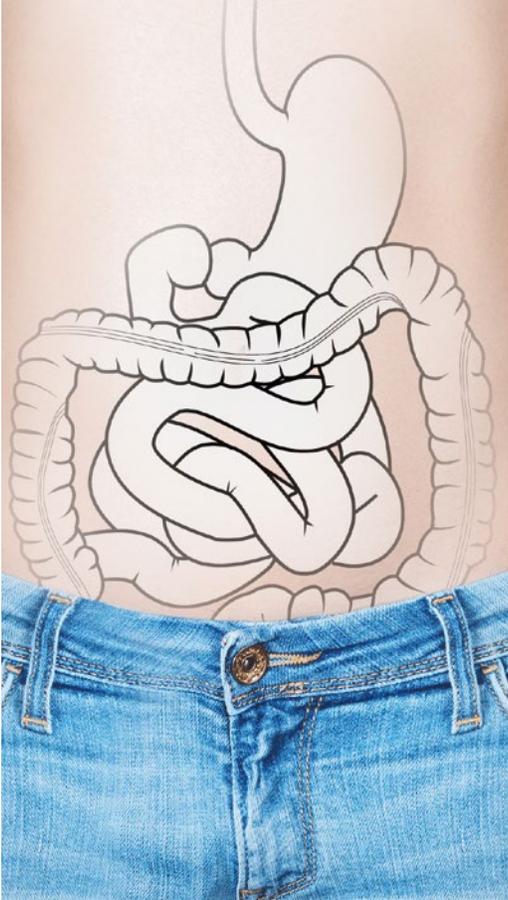


Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass eine gesunde Mikrobengemeinschaft im Bauch nicht nur für unseren Körper wichtig ist, sondern auch für unsere Psyche. Denn Krankheiten wie Depression oder Schizophrenie gehen oft mit einem veränderten Mikrobiom einher, berichtet die Wissenschaftsjournalistin Fanny Jimenez ab S. 26. Wie Forscher versuchen, diesen Zusammenhang zu nutzen, und ob eine Ernährungsumstellung zukünftig Teil einer Psychotherapie sein könnte, erfahren Sie in dieser Ausgabe von »Spektrum Psychologie«.

Eine spannende Lektüre wünscht

Daniela Zeibig

26 **MIKROBIOM** | Stimmungsmacher
im Darm



ALDECASTUDIO / STOCK.ADOBE.COM

34 **PROBIOTIKA** | »Ein Jogurt
heilt keine Depression«
Interview mit **Paul Enck**

MILANFOTO / GETTY IMAGES / ISTOCK



52 **PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN** |
Papa, warum weinst du?

UREAZON / GETTY IMAGES / ISTOCK



NEWS

- 06 **PSYCHOPATHEN UND CO** | Keine Lust auf Empathie
- 08 **KOMMUNIKATION** | Warum Männer Frauen zuweilen falsch verstehen
- 10 **LERNEN** | Kinder, die öfter gelobt werden, arbeiten konzentrierter
- 12 **MEDITATION** | Achtsamkeitstraining hilft, Ängste zu vergessen
- 14 **SOZIALVERHALTEN** | Ja, Alkohol macht lustig
- 16 **EMOTIONEN** | Andere Sprachen, andere Gefühle
- 18 **HAUSTIERE** | Hunde als Schizophrenie-Prävention?
- 20 **NACHTRUHE** | Was schlaflose Nächte mit Stress zu tun haben
- 22 **PSYCHOTHERAPIE** | Maßnahmen für mehr Selbstmitgefühl
- 24 **TEENAGER** | Drückt schon gefühlte Armut aufs Gemüt?



DRAGANA991 / GETTY IMAGES / ISTOCK

44 PARTNERSCHAFT | Richtig streiten



60 NACHHALTIG LEBEN | »Man muss keine traurigen Eisbären zeigen, um Mitgefühl zu wecken«

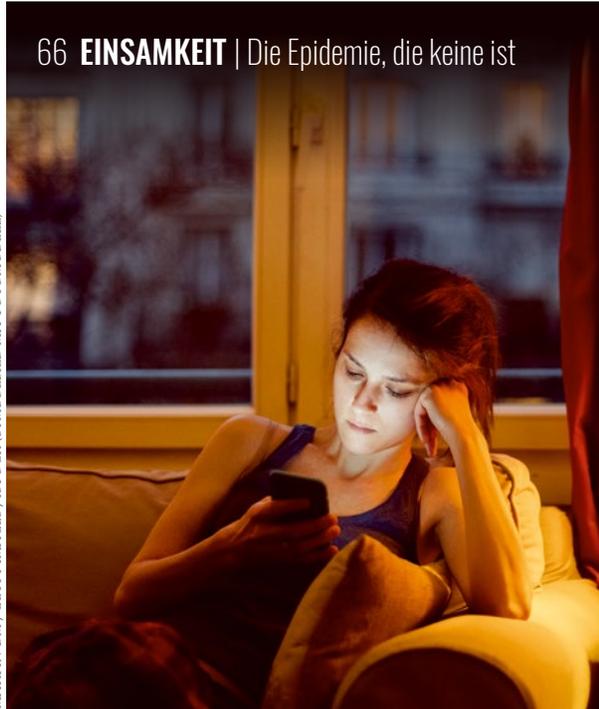
Interview mit **Paul van Lange**

EVGENY555 / GETTY IMAGES / ISTOCK



66 EINSAMKEIT | Die Epidemie, die keine ist

MARTIN-DM / GETTY IMAGES / ISTOCK (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELL)



RUBRIKEN

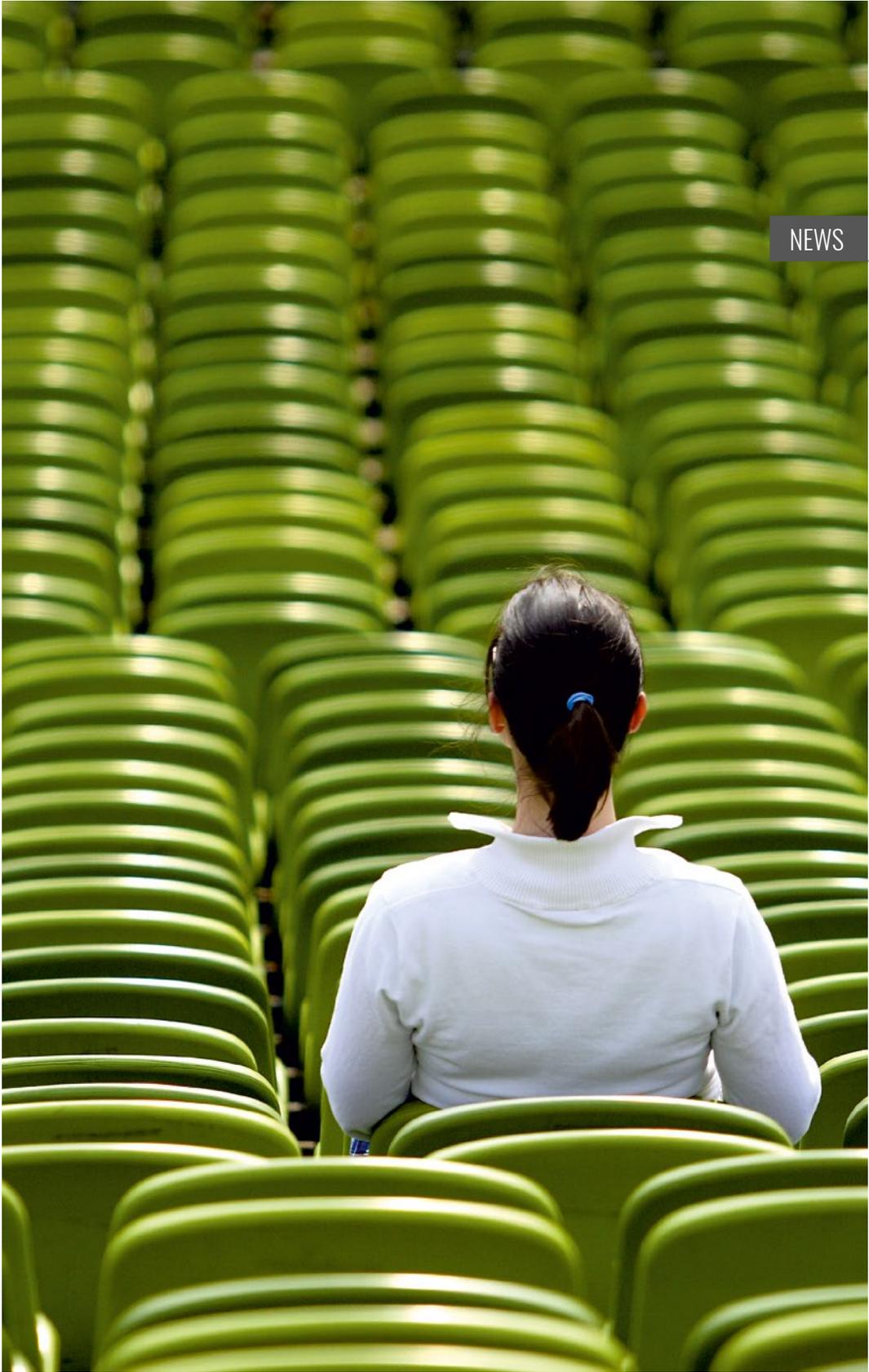
39 **IMPRESSUM**

40 **GRAMS' SPRECHSTUNDE** | Vom Zuhören und der »Droge Arzt«

74 **GUTE FRAGE** | Wie entstehen Ohrwürmer, und was vertreibt sie?

78 **HATTS DUFTE WELT** | Wie Riechtraining zum Gehirnjogging wird

82 **BUCHTIPP** | Dagny Holle-Lee: Die Schwindel-Ambulanz



NEWS

ZOE / STOCK.ADOBE.COM

KEINE LUST AUF EMPATHIE

Die drei düsteren Persönlichkeitseigenschaften Machiavellismus, Psychopathie und Narzissmus hindern niemanden, sich in andere Menschen einzufühlen, sagt eine neue Studie.

Menschen, deren Persönlichkeit von der »Dunklen Triade« dominiert wird, sind genauso wie alle anderen in der Lage, sich in ihre Mitmenschen hineinzuversetzen. Sie haben nur keine besondere Neigung dazu. Zu diesem Schluss kommen Petri J. Kajonius und Therese Björkman von der Hochschule West in Schweden anhand einer anonymen Online-Umfrage auf der Plattform LinkedIn, an der 278 Personen teilnahmen. Die in »Personality and Individual Differences« veröffentlichte Untersuchung fragte den Beitrag der zur Dunklen Triade gezählten Eigenschaften – Machiavellismus, Psychopathie und Narzissmus – zur Persönlichkeit ab, zusätzlich aber auch die Empathie als solche, die allgemeinen geistigen Fähigkeiten sowie spezifisch die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen. Dabei zeigte sich, dass letztere eng mit allgemeinen geistigen Fähigkeiten zusammenhängt, nicht aber mit der Dunklen Triade.

Menschen, bei denen die Dunkle Triade eine große Rolle spielt, sind weniger empathisch. Doch liegt das daran, dass sie sich nicht in andere hineinversetzen können, oder interessiert sie schlicht nicht, was in anderen Menschen vorgeht? Bereits frühere Untersuchungen hatten darauf hingewiesen, dass auch Menschen

mit »dunkler« Persönlichkeit durchaus die Fähigkeit zur Empathie haben und sie auch nutzen – jedoch zum eigenen Vorteil. Die neue Untersuchung bestätigt nun die Ergebnisse dieser früheren Forschungen und zeigt, dass das, was wir landläufig als Empathie bezeichnen – also das Einfühlen um des anderen Menschen willen –, letztlich von der Bereitschaft dazu abhängt. Menschen mit hohen Anteilen der Dunklen Triade haben diese Bereitschaft nicht. Das Forschungsergebnis helfe dabei, den Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und den damit verbundenen Fähigkeiten zu erhellern, schreiben Kajonius und Björkman. ■

von Lars Fischer



UNSPLASH / HELLO REVIVAL (HTTPS://UNSPLASH.COM/PHOTOS/DSXBKZOVHZA)

WARUM MÄNNER FRAUEN ZUWEILEN FALSCH VERSTEHEN

Wenn Männer ihre Chancen bei Frauen einschätzen, liegen sie nicht immer richtig. Doch wie kommt es zu den Missverständnissen?

Zeigt diese Frau Interesse an mir? Warum manche Männer sich mit dieser Frage schwertun, haben Forscher von der University of Iowa und der Indiana University in einer Übersichtsstudie im Fachmagazin »Current Directions of Psychological Science« dargelegt. Wie das Team um Psychologin Teresa Treat berichtet, wurzeln Missverständnisse darin, dass die Männer nicht nur die für die Frage relevanten Signale beachten.

Zwar lägen die meisten in der Regel richtig: Studierende orientieren sich korrekt an Mimik und Körpersprache von Frauen – je offener und freundlicher, desto mehr Interesse signalisiert die Frau ihrem Gegenüber. In einem Experiment mit Fotos von 100 Frauen zeigte sich allerdings: Einige Versuchspersonen bezogen auch mit ein, wie attraktiv die Abgebildete war, wie freizügig sie sich kleidete und wo sie sich befand, etwa auf einer Party. Und nicht nur Männer ließen sich davon beeinflussen, betonen die Autoren, sondern ebenso Frauen. Stimmt die genannten Merkmale mit den nonverbalen Signalen überein, war es im Schnitt etwas wahrscheinlicher, dass die Betrachter zu einem korrekten Urteil gelangten. »Es kommt häufiger zu Fehlern, wenn die Hinweise inkongruent sind, zum Beispiel, wenn eine Frau eine ablehnende Haltung zeigt, aber ihre Kleidung freizügig oder sie selbst attraktiv ist«, berichten Treat und ihre Kollegen.

Um zu verstehen, wie es zu Fehlurteilen kommt, hatte Treat 2018 mit einer Gruppe von Kollegen Experimente am Computer durchgeführt. Auf dem Bildschirm präsentierten sie

männlichen Versuchspersonen Fotos von Frauen, die sich in Mimik und Körperhaltung entweder klar einladend oder eindeutig ablehnend zeigten. Die Probanden sollten ihren Mauszeiger von einer Startposition in der Bildmitte zur korrekten Antwort bewegen. Passten Merkmale und Signale nicht zusammen, schoben sie den Mauszeiger nicht gradlinig zur richtigen Stelle, sondern machten einen kleinen Schlenker in Richtung der Alternative. Darin spiegelte sich der Urteilsprozess, glauben die Forschenden: »Das Ausscheren der Maus belegt, dass in der frühen Phase der Urteilsbildung auch die andere, falsche Alternative in Betracht gezogen wird.« Und das selbst dann, wenn der Betrachter die ablehnenden Signale erkennt und letztlich zum richtigen Urteil kommt.

Etwaige Fehleinschätzungen könnten sexuellen Übergriffen den Weg bereiten, schreiben sie weiter. Eine Vergewaltigung erschien jenen Männern weniger schlimm, die sich durch freizügige Kleidung stärker vom richtigen Urteil ablenken ließen. Dasselbe galt, wenn sie generell eher Merkmale einbezogen, die nichts über das persönliche Interesse der Frau an ihrem Gegenüber aussagen, erläutern Treat und ihre Kollegen. »Kleidung, Attraktivität oder Kontext als valide Indizien für die momentanen Gefühle einer Frau misszuverstehen, könnte Männer zu unerwünschten oder unpassenden Avancen verleiten.« ■

von Christiane Gelitz