Spektrum
PSYCHOLOGIE
04.20

KÖRPERBILD | So lernen wir, uns selbst zu mögen
GLÜCK | Hält die Positive Psychologie, was sie verspricht?
COVID-19 | Wie die Pandemie die Psyche belastet

Paartherapie

Was Beziehungen durch die Krise hilft

5,90 € (D/A/L) | 8,50 SFR. | 14608
WWW.SPEKTRUM.DE
04
4 191460 805901

Spektrum
DER WISSENSCHAFT

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

UNSPLASH / SAMUEL ZELLER (https://unsplash.com/photos/waTwfk3WsWM)

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

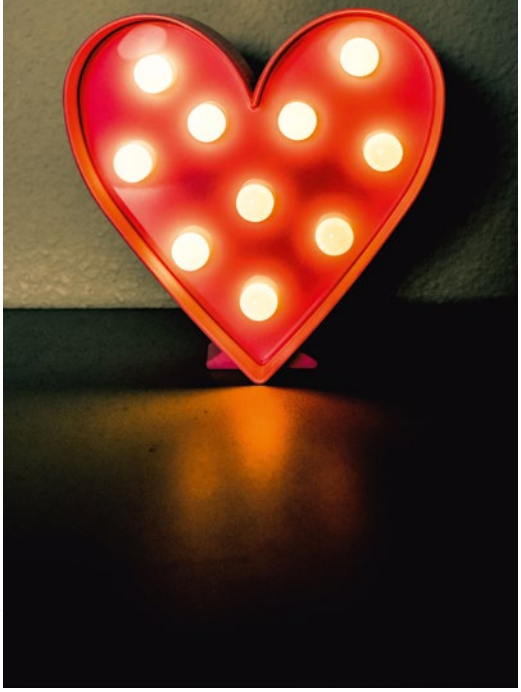
Alina Schadwinkel
Redaktionsleiterin Spektrum.de
alina.schadwinkel@spektrum.de

Die Coronavirus-Pandemie zwingt einige Paare seit Wochen zur Nähe. Das kann stützen, aber auch anstrengend sein. Und selbst wer nicht zusammenwohnt, verbringt nun anders Zeit miteinander als zuvor. Das kann ebenfalls zusetzen. Doch schon vor der Krise gehörte Frust zu Partnerschaften dazu. Studien zeigen, dass die Zufriedenheit in einer Beziehung im Verlauf der ersten zehn Jahre kontinuierlich abnimmt. Wenn es kriselt, kann eine Paartherapie oder Beratung helfen. Denn ein unbefangener Dritter kann Probleme leichter analysieren und Lösungen finden als die miteinander Verstrickten. Dabei gilt: Es ist nie zu früh, um an einer Beziehung zu arbeiten. Wie sich extreme Situationen und Stress auf Beziehungen auswirken, wann eine Paarberatung ratsam ist und was dabei passiert, lesen Sie in dieser Ausgabe.

UNSPLASH / JAMIE STREET

Alles Gute und eine unterhaltsame Lektüre wünscht

26 **PAARTHERAPIE** | Es ist nie zu früh, um an einer Beziehung zu arbeiten



UNSPLASH / CHRISTEN LACORTE

34 **STRESS IN DER PARTNERSCHAFT** | »In jeder Krise liegt auch eine Chance«
Interview mit Marcel Schär Gmelch

MILAN VIRIJEVIC / GETTY IMAGES / ISTOCK

52 **STADTLEBEN** | Verloren im Großstadtdschungel

UNSPLASH / VAN MENDOZA

NEWS

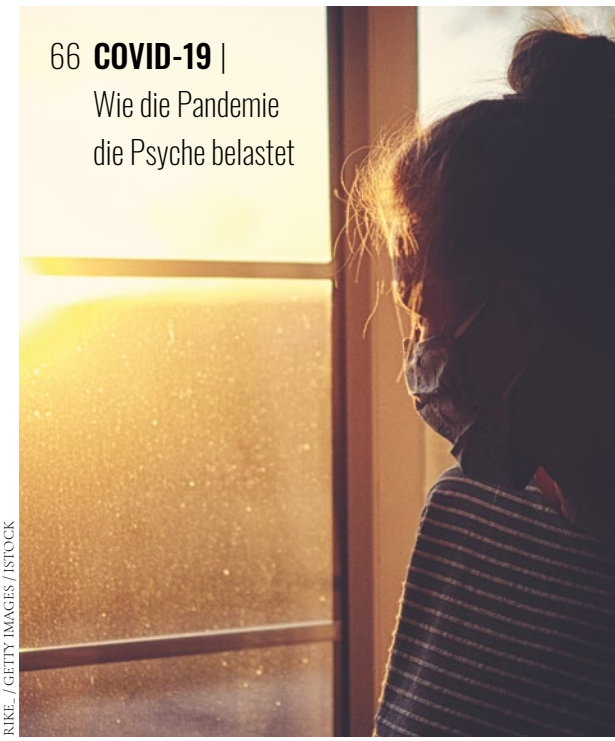
06 **PERSÖNLICHKEIT** | Was wir an uns ändern würden
08 **LERNEN** | Gutes Sprachtalent, guter Programmierer
10 **SCHLAF** | Geruch des Partners beschert sanfte Nachtruhe
12 **ATTRAKTIVITÄT** | Fernsehkonsum prägt Schönheitsideal
14 **GEDÄCHTNIS** | Interessante Details funken beim Lernen dazwischen
16 **KINDESENTWICKLUNG** | Dreijährige durchschauen andere, ohne es zu wissen
18 **KOMMUNIKATION** | Die richtigen Worte
20 **MINT-FÄCHER**| Genies sind schlechte Vorbilder
22 **DEPRESSION** | Beharrlichkeit tut gut
24 **MOTIVATION** | Ist das Ende einer Aufgabe abzusehen, arbeiten wir besser

LAYLABIRD / GETTY IMAGES / ISTOCK

44 **KÖRPERBILD** |
Das richtige Gewicht

UNSPLASH / SEBASTIÁN LEÓN PRADO

60 **POSITIVE PSYCHOLOGIE** |
Sie wollen uns doch nur
glücklich machen!



RIKE_ / GETTY IMAGES / ISTOCK

66 **COVID-19** |
Wie die Pandemie
die Psyche belastet

RUBRIKEN

40 **WEITEMEIERS WIDERSPRUCH** | Was macht die Milch?
50 **IMPRESSUM**
74 **GUTE FRAGE** | Werden wir immer klüger?
78 **HATTS DUFTE WELT** | Diagnostik mit der Nase
82 **BUCHTIPP** | Marie Robert: Auf einen Kaffee mit Kant

UNSPLASH / ARYAN DHIMAN

PERSÖNLICHKEIT

WAS WIR AN UNS **ÄNDERN WÜRDEN**

Die meisten Menschen sehen durchaus Optimierungsbedarf bei ihrem eigenen Charakter. Doch einen ganz bestimmten Bereich blenden sie dabei gerne aus.

Weniger Angst haben, dafür kreativer, produktiver und geselliger sein: Bei den meisten Menschen gibt es etwas, was sie gerne an sich und ihrer Persönlichkeit ändern würden. In einem Bereich scheinen wir dabei jedoch gewissermaßen einen blinden Fleck zu haben. Denn kaum jemand steckt sich das Ziel, sich künftig fairer und moralischer zu verhalten. Darauf lässt eine Studie schließen, die Jessie Sun von der University of California in Davis und Geoffrey P. Goodwin von der University of Pennsylvania im Fachmagazin »Psychological Science« veröffentlichten.

Für ihre Untersuchung befragten die Forscher insgesamt 800 Probanden zu deren Charaktereigenschaften. Dabei klopften sie unter anderem die berühmten »Big Five« ab, also die Persönlichkeitsmerkmale Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit, Offenheit für (neue) Erfahrungen sowie die emotionale Stabilität der Teilnehmer. Außerdem ergänzten sie die Liste noch um ein paar Charakterzüge, die auf moralisches Verhalten hindeuten, etwa Ehrlichkeit und Fairness. Für jedes Merkmal sollten die Versuchspersonen angeben, wie stark es in ihren Augen bei ihnen selbst ausgeprägt war und wie gerne sie etwas daran ändern würden. Außerdem benannten sie Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder, die sie auf ähnliche Weise von außen einschätzen sollten.

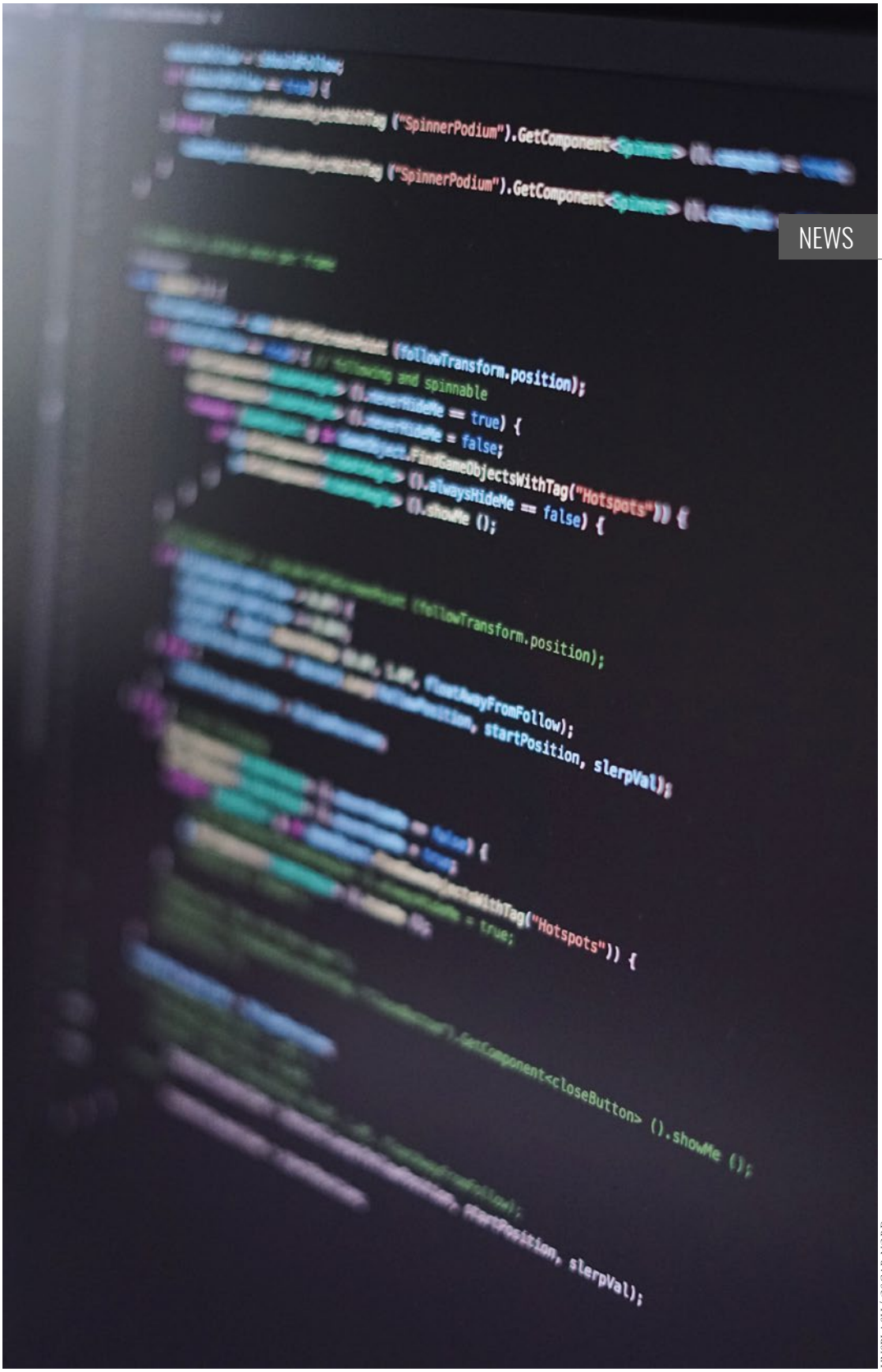
Ängstlichkeit zu reduzieren hat für viele Priorität

Am stärksten waren die Probanden daran interessiert, Charaktereigenschaften zu verändern, die mit negativen Emotionen einhergehen. So wünschte sich fast die Hälfte der Teilnehmer, weniger ängstlich zu sein; rund 40 Prozent wollten gerne seltener niedergeschlagen sein. Jeder vierte Befragte wäre zudem gerne kontaktfreudiger, jeder fünfte emotional stabiler und produktiver. Vergleichsweise zufrieden waren die Versuchspersonen hingegen mit ihrem moralischen Kompass: lediglich neun Prozent strebten an, mitfühlender zu sein, und nur drei Prozent wünschten sich, sie würden sich ganz grundsätzlich moralischer verhalten.

Ein ähnliches Muster konnten die Forscher interessanterweise auch bei den Antworten beobachten, die Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder gegeben hatten. Diese sahen zwar insgesamt weniger Anlass dafür, dass ihre Lieben sich ändern sollten, doch auch bei ihnen spielten moralische Charakteraspekte im Vergleich zu anderen Zügen eine deutlich untergeordnete Rolle.

Sun und Goodwin vermuten, dass die meisten Menschen unter anderem deshalb nichts an Merkmalen wie Ehrlichkeit oder Fairness ändern möchten, weil sie sich ohnehin schon für ziemlich moralisch halten. Das kann die Ergebnisse allerdings nicht vollständig erklären, wie die Daten der Forscher zeigen. Eine andere wahrscheinliche Erklärung sei, dass Menschen primär versuchten, jene Aspekte ihrer Persönlichkeit zu ändern, die ihrer Ansicht nach einen besonders großen Einfluss auf ihre eigene Zufriedenheit haben. Und in der Hinsicht liege weniger Angst eben eher auf der Hand als mehr Mitgefühl. Außerdem seien unsere Moralvorstellungen besonders eng mit dem Kern unserer Persönlichkeit verknüpft: Sie machen stärker aus, wer wir sind. Und deshalb sehen sowohl wir selbst als auch andere an diesem Punkt vermutlich weniger Änderungsbedarf. ■

von Daniela Zeibig



UNSPLASH / OSCAR NORD

LERNEN

GUTES SPRACHTALENT, **GUTER PROGRAMMIERER**

Wer Mathe beherrscht, tut sich auch mit dem Erlernen von Programmiersprachen leichter. So die gängige Meinung. Doch Psychologen sagen, ein anderes Talent sei viel mehr von Vorteil.

Wer hat das Zeug zum Programmierer? Menschen, die über ein gutes mathematisches Verständnis verfügen, würde man wohl meinen. Aber nicht nur, wie eine Studie von Neurologen der University of Washington nahelegt. Demnach ist vor allem ein Talent für Sprachen ausschlaggebend.

Programmiersprachen ähneln in ihrem Aufbau der menschlichen Sprache, schreiben die Forscher um die Neurologin Chantel Prat in »Scientific Reports«. Genau deshalb wollte das Team herausfinden, ob für das Erlernen einer Programmiersprache eher mathematische Fähigkeiten von Vorteil sind oder eine gute sprachliche Begabung. Für ihre Studie haben die Forscher dann die neurokognitiven Fähigkeiten von 36 Versuchsteilnehmern getestet. Mit Hilfe von acht Standardtestverfahren loteten sie deren mathematisches Verständnis, die sprachliche Begabung, die Merkfähigkeit und die Eignung zur Problemlösung aus.

Vorab zeichneten Prat und ihr Team das elektrische Aktivitätsmuster im Gehirn der Probanden auf – per Elektroenzephalografie (EEG). Schon in früheren Studien will die Forscherin nachgewiesen haben, dass sich aus dem EEG im Ruhezustand ableiten lässt, wie gut sich ein Mensch Fremdsprachen aneignen kann. »Letztlich lassen sich diese Daten vom Gehirn im Ruhezustand als kulturell unbeeinflusster Maßstab nutzen, um zu messen, wie jemand lernt«, sagt Prat.

Braucht man fürs Informatikstudium unbedingt mathematische Kenntnisse?

Anschließend sollten die Probanden die Programmiersprache »Python« erlernen. Nachdem sie ein Lernprogramm und einige Tests dazu absolviert hatten, mussten sie ein simples Knobelspiel programmieren. Die Auswertung der Versuchsdaten ergab, dass jene Teilnehmer am erfolgreichsten abschnitten, die über eine hohe sprachliche Begabung, ein gutes Arbeitsgedächtnis und starke Fähigkeiten zur Problemlösung verfügten. Ein Talent für Mathematik war zwar ebenfalls von Vorteil, für das Erlernen der Programmiersprache jedoch offenbar nicht so bedeutsam wie ein Sprachtalent.

Für Prat ist das Ergebnis unter anderem deshalb bemerkenswert, weil Studierende in der Informatik und ähnlichen Studienfächern oft umfangreiche mathematische Kenntnisse und Fähigkeiten vorweisen müssen. In der Gesellschaft herrsche ebenfalls die Meinung vor, dass ein guter Programmierer notgedrungen auch ein guter Mathematiker sein müsse. »Diese Vorstellungen bestätigen unsere Daten aber nicht«, sagt Prat. ■

von Karin Schlott