

Gehirn & Geist

DOSSIER



GEFÜHLE
UND
MORAL



Lob

Wertschätzung
richtig äußern!

Manipulation

Wie uns andere
hinters Licht führen

Scham

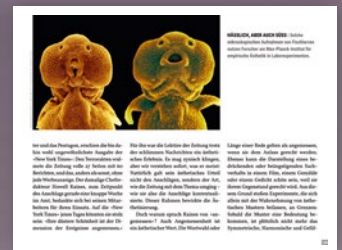
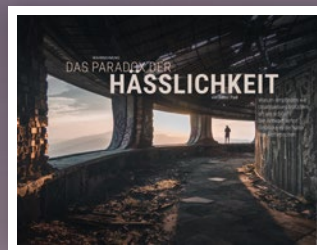
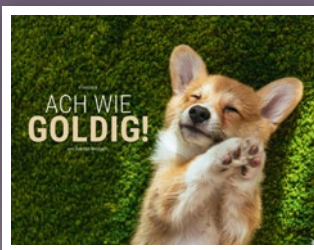
Das gute
Unbehagen

Spektrum der Wissenschaft KOMPAKT



Ob A wie Astronomie oder Z wie Zellbiologie: Unsere **Spektrum** KOMPAKT-Digitalpublikationen stellen Ihnen alle wichtigen Fakten zu ausgesuchten Themen als PDF-Download, optimiert für Tablets, zur Verfügung.

Wählen Sie unter mehr als 400 verschiedenen Ausgaben und Themen. **Jetzt neu:** Beim Kauf von vier Kompakt-PDFs erhalten Sie ein fünftes Kompakt-PDF gratis.



Ausgewählte **Spektrum** KOMPAKT gibt es auch im Printformat!



Hier bestellen:

E-Mail: service@spektrum.de

[Spektrum.de/aktion/kompakt](https://www.spektrum.de/aktion/kompakt)

Innerer Kompass

Wissen Sie, was ich gerade fühle? Sicher nicht. Aber ich verrate Ihnen etwas: ich selbst oft auch nicht! Ist es Erleichterung über den gehaltenen Drucktermin oder Stolz auf die tollen Beiträge in diesem Heft – oder Vorfreude auf Verkaufszahlen und Feedback?



Steve Ayan
Redakteur
ayan@spektrum.de

Oder bewegt mich im Moment doch viel mehr das kränkelnde Kind oder der anstehende Urlaub? Wohl eine Mischung aus all diesen und anderen flüchtigen Gefühlen leiten mein Denken und Handeln, ohne dass ich es recht bemerke.

Emotionen begleiten uns auf Schritt und Tritt. Auch wenn wir es nicht unbedingt mitbekommen und noch seltener bewusst darüber nachdenken, sind Vorfreude, schlechtes Gewissen oder nagende Ungewissheit das Salz

in der Suppe unseres Alltags. Ohne sie wüssten wir nicht, was gut und was schlecht, was zu tun oder zu lassen ist.

Laut Moralpsychologen speisen sich solche Urteile meist aus emotionalen Reaktionen: Wir finden das gut und richtig, was sich aktuell gut für uns anfühlt – sei es, weil es Zugehörigkeit und vielleicht einen Sinn im Leben verspricht. Das bedeutet umgekehrt jedoch auch, dass wir negatives Empfinden dazu brauchen, uns neu zu adjustieren. Wie wichtig es ist, selbst dem Zweifel und Unbehagen gegenüber offen zu sein, hat mir die Recherche zu meinem Artikel ab S. 34 vor Augen geführt.

Die hier versammelten Beiträge aus »Gehirn&Geist« zeichnen ein facettenreiches Bild unseres moralischen Kompasses – auf dass wir ohne größere Kollisionen durch das Miteinander navigieren.

Eine gute Lektüre
wünscht Ihr

Steve Ayan

IN DIESEM HEFT



Der Sozialpsychologe **Michael Wenzler** weiß, wann wir anderen Menschen Vertrauen schenken – und wann nicht (S. 20).



Was empfinden wir als gerecht? Dieser Frage geht der Münchner Psychologieprofessor **Mario Gollwitzer** (oben) gemeinsam mit **Franziska Brotzeller** und **Lucas Köhler** ab S. 70 nach.



Der Philosoph **David Hommen** von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf erklärt, weshalb der verbreitete Wunsch nach Anerkennung mitunter in ethische Zwickmühlen führt (S. 76).

LIJUBAPHOTO / GETTY IMAGES / ISTOCK



Gute Gefühle

Der andere Blick

6 Hat der moderne Mensch das Staunen verlernt? Ist in einem rationalen Weltbild noch Platz für das Gefühl von Größe und Erhabenheit? Laut Psychologen stellt es sich am ehesten beim Erleben der Naturgewalten oder angesichts großer Kunst ein. Doch das Geheimnis des Staunens liegt weniger in der Sache als in der Art, sie zu betrachten.

Von Martin Hecht

12 Toll gemacht!

Auch loben will gelernt sein. Denn wirkt die Anerkennung übertrieben oder nicht authentisch, kann sie sogar verletzen. Sozialpsychologen erforschen, was gutes Lob von vergiftetem unterscheidet und wie Wertschätzung Menschen motiviert.

Von Jan Schwenkenbecher

20 Wer traut wem?

Vertrauen schenkt nur derjenige wirklich, der nicht zu kontrollieren versucht. Insofern erscheint der Wunsch, die Vertrauenswürdigkeit von anderen zu ermessen, ziemlich paradox. Dennoch können wir nicht ganz darauf verzichten, wollen wir verhindern, dass unser Vertrauen allzu leicht enttäuscht und missbraucht wird.

Von Michael Wenzler

26 Geteilte Freude

Dankbarkeit tut vor allem denen gut, die sie empfinden. Aus dieser faszinierenden Erkenntnis der Positiven Psychologie leiten Coaches und Therapeuten alltagstaugliche Tipps ab, die dabei helfen, die persönliche Dankbarkeit für die Wunder des Alltags zu kultivieren.

Von Corinna Hartmann

Schlechte Gefühle

Lob dem Unbehagen

34 Fremdscham, Flugscham, Fleischscham: Das Gefühl, an eigenen oder fremden moralischen Ansprüchen zu scheitern, scheint heute allgegenwärtig. Woher rührt die Konjunktur des Schämens?

Von Steve Ayan

42 Ich krieg die Krise!

Die Welt ist ein gefährlicher, unsicherer Ort – jedenfalls wenn man den Nachrichten und anderen Formen der Berichterstattung glauben darf. Regelmäßige Auszeiten vom medialen Dauerfeuer helfen dabei, trotz aller Krisen aktiv und zuversichtlich zu bleiben.

Von Theodor Schaarschmidt

48 Die Last des Versagens

Wer jemand anderen etwa bei einem Unfall tötet oder sonstwie gegen seine ethischen Prinzipien verstößt, leidet oft lange darunter. Forscher entwickeln inzwischen eigene Therapieprogramme, um der moralischen Verletzungen Herr zu werden.

Von Constance Sommer

AXEL BUECKERT / STOCK.ADBE.COM (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELL)





Manipulation

Das bildest du dir doch nur ein!

54 Beim so genannten Gaslighting machen uns andere, häufig gewiefte Manipulatoren, ein X für ein U vor. Woran erkennt man diese unfeine Strategie der Beeinflussung? Und wie begegnet man ihr im Ernstfall?

Von Corinna Hartman

62 Wichtigtun für Profis

Kennen Sie »pseudo-profunden Bullshit«? Das ist der offizielle Fachbegriff für eine Redeweise, die nicht auf Wahrheit, sondern auf Eindruckschinden abzielt. So sehr sie an sich verpönt ist, so häufig begegnen wir ihr trotzdem im Alltag – denn wer erfolgreich sein will, muss blenden.

Von Steve Ayan

Gesellschaft

Fluch der Sensibilität

70 Die meisten von uns empfinden intuitiv Genugtuung, wenn ein Verbrechen gesühnt wird und der Täter seine gerechte Strafe erhält. Nur was ist eigentlich gerecht? Sozialpsychologen untersuchen das unter anderem in ausgefeilten Experimenten.

Von Franziska Brotzeller, Mario Gollwitzer und Lucas Köhler

76 Anerkennen statt tolerieren?

Respekt und Anerkennung vor allem für gesellschaftliche Minderheiten und Randgruppen werden heute regelmäßig gefordert. Dabei ist es verblüffend schwer zu begründen, warum wir anderen stets mit größtmöglichem Wohlwollen begegnen sollen. Genügt es nicht, Positionen zu tolerieren, die man letztlich nicht teilt oder gutheißen mag?

Von David Hommen

Newsletter

Lassen Sie sich jeden Monat über Themen und Autoren der neuesten Ausgabe von »Gehirn&Geist« informieren! Wir halten Sie gern per E-Mail auf dem Laufenden – natürlich kostenlos. Registrierung unter:

www.spektrum.de/gug-newsletter

Editorial 3

Impressum 81

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo

TITELBILD: FARBVERLAUF: YAROSLAV / STOCK.ADOBE.COM; MAUER MIT HERZ: MAXIM NOWOSWETLOW (MAXIM HOBCEBETTOB); HAND: PERFECT VECTORS / STOCK.ADOBE.COM; BEARBEITUNG: GEHIRN&GEIST



GUTE GEFÜHLE

STAUNEN Warum wir es verlernt haben
und wieder neu entdecken sollten.

Der andere Blick

VON MARTIN HECHT

Auf einen Blick: Zauber der kleinen Dinge

1 Laut manchen Experten leben wir in einer Zeit der »Entzauberung«: Demnach verhindern die wissenschaftlich-rationale Weltsicht sowie Wahrnehmungsroutinen allzu oft, dass wir ins Staunen kommen.

2 Diesen Zustand kennzeichnen zwei Erfahrungen: Größe und Ehrfurcht. Beide hängen weniger vom Gegenstand selbst ab als davon, wie man ihn betrachtet. Selbst Alltägliches und Banales kann Staunen auslösen

3 Wie neue Forschungen zeigen, verhalten sich staunende Menschen häufig sozialer und teilen eher mit anderen. Das hängt vermutlich damit zusammen, dass das eigene Ich mental in den Hintergrund tritt.

Wenn Wolfgang Abel durch seinen geliebten Schwarzwald streift, ist er oft perplex. »Ich sehe da immer diese Leistungsräder, die durch die Landschaft strampeln und an den schönsten Aussichtspunkten vorbeifahren. Wahrscheinlich warten noch ein paar hundert Höhenmeter auf sie, an denen sie ihre Leistung messen«, erklärt der Restaurantkritiker und Autor von Reiseführern. Kaum jemand würde an einem besonderen Ort verweilen. »Einfach geradeaus schauen, das tun heute die wenigsten«, sagt Abel.

Man hört und liest regelmäßig, die Menschen hätten zu staunen verlernt. Dabei ist das zunächst ein ganz normaler Teil des Erwachsenwerdens. Wer eine Sache erst einmal kennt und kognitiv erfasst hat, dem erscheint sie bei jeder Wiederbegegnung vertraut. Solche »Resonanzroutinen«, wie der Freiburger Neurowissenschaftler Joachim Bauer das Phänomen nennt, lassen das Erstaunen allmählich schwinden. »Unser Gehirn neigt dazu, Arbeitsabläufe zu ökonomisieren«, sagt der Forscher. Das sei zwar nötig, dämpfe allerdings auch die Erregbarkeit.

Bereits der Soziologe Max Weber (1864–1920) nannte unsere Epoche eine »Zeit der Entzauberung«, in der es doppelt schwerfalle zu staunen. Zum einen, weil der einst tief verwurzelte Gottesglaube geschwunden ist. Zum anderen, weil die Menschen in der Moderne auf viel effizientere Resonanzroutinen angewiesen sind als frühere Generationen.

Von Kindesbeinen an prasselt heute eine Fülle von Eindrücken auf uns ein, darunter Nachrichten, Bilder und Filme. Es scheint, als kennten wir die Welt schon, bevor wir sie etwa bereist haben: die höchsten Berge, die Ozeane und Wüsten. Früher war Staunen niederschwellig, heute sind wir aufgeklärter und damit ein Stück abgeklärter.

Noch etwas kommt dem Staunen in die Quere: eine Art Fluch der begrifflichen Erkenntnis. Wir haben gelernt, zu kategorisieren – was wir erkennen, ordnen wir ein, heften es mental ab. Meist motiviert uns hierbei ein unmittelbares Interesse. Die sinnliche Erfahrung des Gegenwärtigen verpassen wir dabei oft. Das hat zudem mit einer rationalen Weltaneignung zu tun: Der Sonnenuntergang am Meer, das Flimmern der Polarlichter oder

ein mächtiger Baum, dessen Krone so weit entfernt scheint wie die Wolken, all das können wir inzwischen nüchtern wissenschaftlich erklären.

Ins Staunen kommen wir eher, wenn wir noch keinen Begriff von etwas haben, wenn unsere Strategien der kognitiven Aneignung ins Leere laufen. Dann kann uns ein Bild oder ein Ereignis leichter überwältigen und in seinen Bann ziehen. Staunen ist ein Erregungszustand, der dem Erfassen des betreffenden Phänomens vorausgeht. Eine Art Neuorientierung, bis eingeordnet werden kann, was zunächst unvereinbar schien mit dem, was wir schon kennen.

Manche Neuropsychologen sprechen vom Staunen daher als einer »Orientierungsreaktion« auf neuartige Reize. Und die ist messbar. Der Psychologe Wolfgang Tschacher von der Universität Bern untersuchte das gemeinsam mit Kollegen in einer Studie von 2009. Für das Experiment wurden rund 500 Besucher eines Kunstmuseums mit Datenhandschuhen ausgestattet und verkabelt. Die Forscher erfassten, was die Kunstwerke körperlich auslösten. Zudem ließen sie die Objekte von den Besuchern kategorisieren.

Fazit: Beim Betrachten staunenswerter Kunstwerke verändern sich Atmung, Pulsschlag beziehungsweise die Aktivität des sympathischen Nervensystems. Objekte, die die Betrachter als »überraschend/humorvoll« einstufen, erhöhten beispielsweise die Herzratenvariabilität, sorgten also für einen unregelmäßigen Puls. Diese Erregung kann man als ein physiologisches Korrelat des Staunens werten.

Auf psychologischer Ebene geht Staunen oft mit Ehrfurcht einher, im Englischen »awe« – ein onomatopoeisches Wort, ähnlich dem Laut, der uns beim Staunen entfährt. Mit anderen Worten: Etwas erscheint ganz und gar außergewöhnlich, groß und gewaltig.



UNSER AUTOR

Martin Hecht ist promovierter Politikwissenschaftler, Historiker und Soziologe. Er lebt in Mainz.

Das Gefühl der Ehrfurcht wurde von Psychologen lange Zeit kaum erforscht. Allenfalls in der Religionspsychologie, etwa bei dem US-amerikanischen Philosophen William James (1842–1910), spielte es eine Rolle. In seinem Werk »Die Vielfalt religiöser Erfahrung« von 1902 erklärt James: »Es gibt einen Bewusstseinszustand, in dem an die Stelle unseres Selbstbehauptungswillens die Bereitschaft tritt, zu verstummen und zu einem Nichts zu werden in den Fluten und Orkanen Gottes.«

Ein Jahrhundert später, 2003, legten die US-amerikanischen Psychologen Dacher Keltner und Jonathan Haidt eine Pionierstudie zum Thema Ehrfurcht vor. Sie postulierten zwei Kernelemente dieser eigenartigen Emotion: erstens eine das eigene Selbst übersteigende Größe (»vastness«) – sei es ein beeindruckendes Bauwerk, ein majestätischer Berg oder die vier Professorentitel, die einer besitzt. Und zweitens sei das Staunen gekennzeichnet durch die Unmöglichkeit der Akkommodation, also durch den vergeblichen Versuch, die jeweilige Erscheinung in die eigenen kognitiven Schemata einzupassen.

Die Euphorie des Wunderbaren

Ehrfurcht ist somit zutiefst ambivalent: Sie ist nicht immer schön oder beglückend, sondern kann auch beunruhigend oder sogar bedrohlich wirken. Nur bei der »positiven« Ehrfurcht geht Staunen in ein Gefühl des Wunderbaren über – ein Zustand, den man geradezu euphorisch erlebt.

Lässt sich das Staunen wieder neu lernen? Tatsächlich kann man üben, selbst oft Gesehenes auf andere Weise zu betrachten. Ins Staunen kommen Menschen häufig dann, wenn sie sich etwas scheinbar Gewöhnlichem bewusst und achtsam aussetzen. Betrachtet man, wie sich ein Baum im Wind wiegt, braucht es eine Weile, bis man die faszinierende Harmonie zwischen den Luftbewegungen und der Elastizität der Äste erkennt. Letztere geben den Luftströmen nach, biegen und wiegen sich – eine perfekte Anpassung der Natur, des Zusammenspiels der Elemente. Oder wenn man einen Vogel beobachtet, der im Sturzflug vom Himmel fällt und punktgenau auf einem dünnen Zweig landet, selbst bei großer Windstärke. Dann staunt man.

Intensives Schauen fördert diese Erfahrung, erklärt die Philosophin Eva-Maria Heinze. Die Bedingung dafür sei der »interesselose Blick« – sprich: Muße. Zum

ERSTAUNLICHE WIRKUNG | Jan Vermeer (1632–1675) war ein Meister der holländischen Malerei des 17. Jahrhunderts. In seinem Gemälde »Straße in Delft« (oben) geschieht oberflächlich betrachtet so gut wie nichts. Doch der intime Blick in den häuslichen Alltag zweier Frauen erzeugt eine sonderbar anrührende Atmosphäre.



ALAMY / ANTIQUARIAN IMAGES



ALAMY / GL ARCHIVE