

# Spektrum

03.22

# PSYCHOLOGIE

**EULE ODER LERCHE** | Den eigenen Chronotyp erkennen und verstehen

**BORDERLINE-PERSÖNLICHKEIT** | Wo die Empfindsamkeit herrührt

**KÖRPERSPRACHE** | Was Gesten verraten

## Selbstbild

Die mentalen  
Bremsen lösen



5,90 € (D/A/L) | 8,50 SFR. | 1 4608  
WWW.SPEKTRUM.DE



03

# 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 300 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](mailto:service@spektrum.de)  
[Spektrum.de/aktion/kompakt](https://www.spektrum.de/aktion/kompakt)

## LIEBE LESERINNEN UND LESER!



**Christiane Gelitz**, Redakteurin  
gelitz@spektrum.de

**B**ewundern Sie andere manchmal für Leistungen, von denen Sie glauben, Sie selbst würden das niemals schaffen? Damit wären Sie nicht allein. Viele Menschen meinen, für bestimmte Dinge einfach kein Talent zu haben, sei es Mathe oder Musik, Sport oder Smalltalk. Kein Problem, solange man mit sich im Reinen ist.

Doch verbauen wir uns damit womöglich etwas? Ein »statisches Selbstbild« stehe uns im Weg, schreibt die französische Psychologin Audrey Ginisty. Wie man das starre alte Selbst hinter

sich lassen kann, schildert sie in der Titelgeschichte ab S. 18. Ihre Tipps: klein anfangen, sich Fehler erlauben und Erfolge nicht nur am Ergebnis messen.

Vielleicht wollten Sie schon immer lernen, die menschliche Körpersprache zu deuten? Einen Einstieg in die nonverbale Kommunikation bietet der Beitrag ab S. 30. Darin klärt unsere Autorin Corinna Hartmann darüber auf, was Hände und Füße verraten – und was nicht. Weiteren Geheimnissen des Körpers widmen wir uns ab S. 48: Der erste Teil der neuen Serie »Die Entdeckung der Lust« erzählt vom Erwachen der Sexualität im Kindesalter.

Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht Ihre

*Christiane Gelitz*



ILGO - JULIA AMARAL / GETTY IMAGES / ISTOCK

18 TITELTHEMA SELBSTBILD  
**Die mentalen Bremsen lösen**



ARTHURHIDDEN / GETTY IMAGES / ISTOCK



PIXELFIT / GETTY IMAGES / ISTOCK

30 KÖRPERSPRACHE  
**Was Gesten verraten**



Interview mit **Thomas Kantermann** und **Achim Kramer**

FREDER / GETTY IMAGES / ISTOCK

38 CHRONOTYPEN

»Für den Spättyp ist um 9 Uhr morgens noch tiefe Nacht«

56 BORDERLINE-PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

**Leben mit einer dünnen Haut**



THEMACX / GETTY IMAGES / ISTOCK

## NEWS

06 KÖRPERBILD

**Wissen Sie eigentlich,  
wie Sie aussehen?**

08 BEZIEHUNGEN

**Speichelkontakt verrät  
innige Bindung**

10 SPRACHE

**Hunde hören mehr als nur Blabla**

12 VERNACHLÄSSIGUNG

**Ungeliebt als Kind,  
depressiv als Erwachsener**

14 TINNITUS

**Phantomgeräusche endlich  
objektiv messbar**

16 ÄNGSTE

**Warme Hände machen  
warm ums Herz**

EDITORIAL 03  
IMPRESSUM 69

## THEMEN

18 TITEL SELBSTBILD

**Die mentalen Bremsen lösen**

30 SERIE »DIE SIGNALE DES KÖRPERS«  
KÖRPERSPRACHE

**Was Gesten verraten**

38 CHRONOTYPEN

**»Für den Spättyp ist um 9 Uhr morgens  
noch tiefe Nacht«**

48 SERIE »DIE ENTDECKUNG DER LUST«  
SELBSTBEFRIEDIGUNG

**Wie Kinder ihren Körper erkunden**

56 BORDERLINE-PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

**Leben mit einer dünnen Haut**

70 AMOKLAUF

**»Zuhören ist nach Amoktaten am  
wichtigsten«**

## RUBRIKEN

26 WARKUS' WELT

**Wann ist ein Spiel ein Spiel?**

78 GUTE FRAGE

**Ist das Alter die glücklichste Lebensphase?**

82 BUCHTIPP

**»Du bist, was du isst«  
von Manuela Macedonia**



NEWS

UNSPASH / VALE ZMEYKOV (unsplash.com/photos/g0iwlSLM7A)

# WISSEN SIE EIGENTLICH, WIE SIE AUSSEHEN?

In einem Experiment ist es gelungen, die innere Vorstellung vom eigenen Gesicht und Körper sichtbar zu machen. Je weniger das mentale Selbstporträt dem wahren Aussehen entspricht, desto weniger wohl fühlt sich die Person in ihrer Haut.

**O**b Menschen ihren eigenen Körper realistisch wahrnehmen, lässt sich nur schwer messen. Einem Forschungsteam aus dem Vereinigten Königreich ist das nun mit einem ausgeklügelten Verfahren gelungen. Wie die Gruppe um Lara Maister von der Bangor University in »Psychological Science« dabei beobachtete, hängt das mentale Körperbild unter anderem vom Selbstwertgefühl ab.

Die Psychologin und ihre Kollegen legten 77 Studierenden zunächst 1000 computergenerierte Porträtfotos vor: Sie sollten jeweils aus zwei von ihnen dasjenige auswählen, das ihnen ähnlicher sah. Die 500 ausgewählten Bilder wurden daraufhin per Computer zu einem »Selbstporträt« verschmolzen. Dann versuchten mehr als 100 weitere Personen, die Selbstporträts den echten Porträtfotos der Versuchspersonen zuzuordnen. Das gelang ihnen deutlich besser, als per Zufall zu erwarten war: Die Selbstporträts enthielten offenbar einige zutreffende Merkmale.

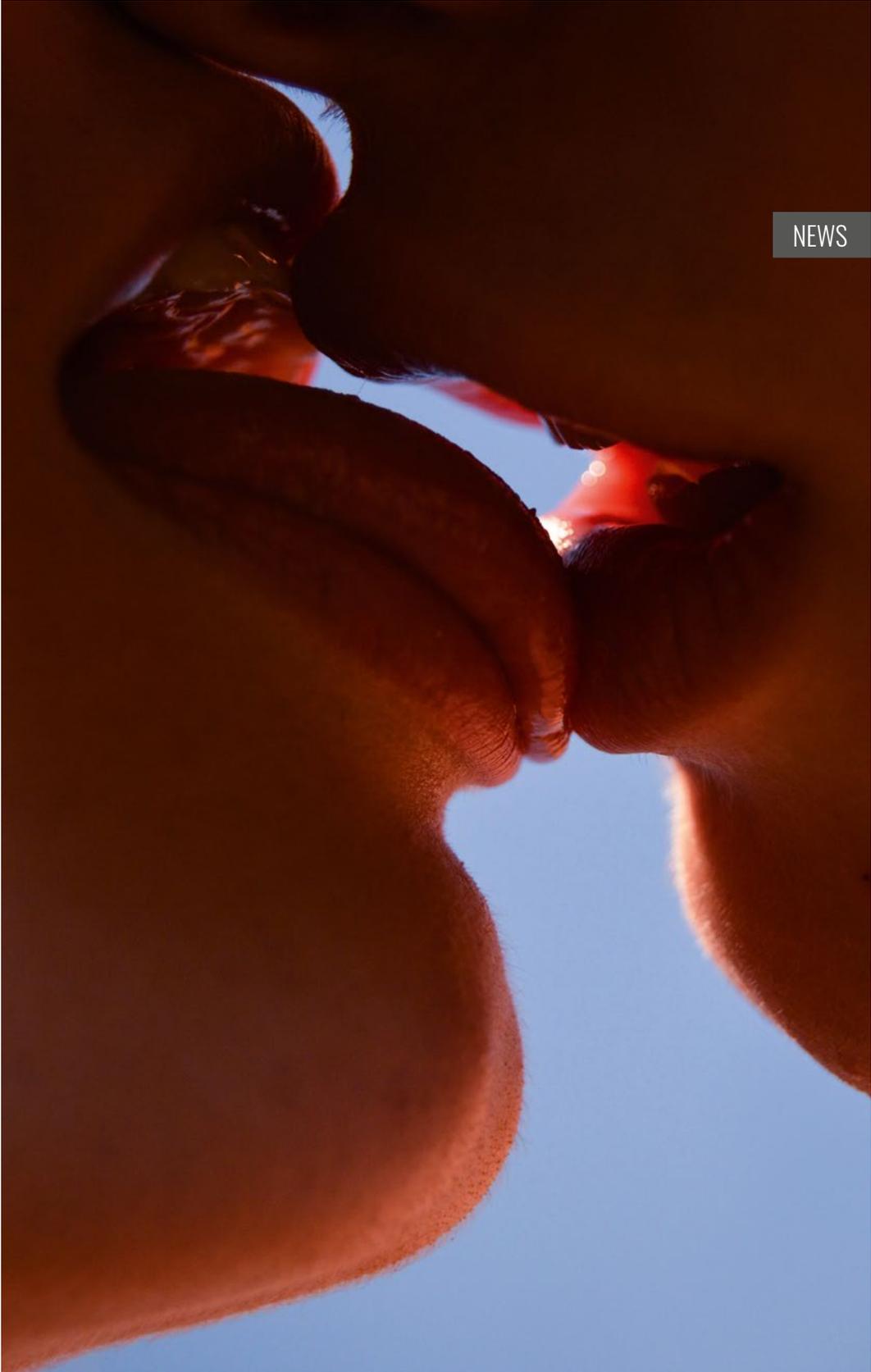
Allerdings waren die mentalen Abbilder mehr oder weniger verzerrt. Und je schwächer das Selbstwertgefühl in sozialen Situationen, desto weniger ähnelte das Selbstporträt dem echten Foto. Das galt für attraktive ebenso wie für weniger attraktive Gesichter. Auch die Persönlichkeit beeinflusste das innere Auge: Wer sich zum Beispiel für extravertiert hielt, sah im eigenen Gesicht mehr Kennzeichen für Extraversion – unabhängig vom wahren Aussehen.

## Je schwächer das Selbstwertgefühl, desto verzerrter das Körperbild

Im zweiten Experiment ging es um den übrigen Körper: die Figur. Mit dem beschriebenen Vorgehen entstand nicht nur ein mentales Selbstporträt, sondern auch ein Bild, das die Versuchspersonen von typischen gleichaltrigen Frauen beziehungsweise Männern hatten. Erneut spielte die Einstellung zu sich selbst eine wichtige Rolle. Je schwächer das Selbstwertgefühl und je unglücklicher eine Person mit ihrem Körper war, desto breiter erschienen ihr die eigenen Hüften (unabhängig vom wahren Hüftumfang) – und desto schmaler die vermeintlich »typischen« Hüften von Gleichaltrigen.

Die Gruppe hält verschiedene Erklärungen für denkbar. Menschen mit höherem Selbstwert könnten zum einen mehr Kontakte haben, mehr Feedback bekommen und auf diese Weise ein realistischeres Selbstbild entwickelt haben. Zum anderen wären Menschen, die ihr Äußeres zutreffend beurteilen, womöglich auch eher in der Lage, ihre Beziehungen gut einzuschätzen und zu pflegen, was wiederum ihrem Selbstwert zugutekäme. ■

von Christiane Gelitz



BEZIEHUNGEN

# SPEICHELKONTAKT VERRÄT INNIGE BINDUNG

Wenn ein Mensch die Spucke eines anderen nicht scheut, schließen Kinder daraus auf ein inniges Verhältnis der beiden.

**F**remder Speichel schreckt uns erst einmal ab. Es sei denn, er stammt von den eigenen Kindern oder anderen geliebten Menschen. Dann empfinden wir keine Abscheu und küssen uns oder lecken gemeinsam an einem Eis. Ein eindeutiges Signal, das selbst Kleinkinder verstehen und als Hinweis auf eine enge Beziehung deuten: Das legt zumindest eine Untersuchung von Ashley Thomas von der Harvard University und ihrem Team in »Science« nahe. Kurz: Wer die Spucke nicht scheut, muss zum engsten Umfeld gehören.

Dazu hat die Arbeitsgruppe verschiedene Experimente mit fünf- bis siebenjährigen Kindern durchgeführt, unter anderem anhand von Cartoons sowie von Menschen, die mit Puppen spielten. Dabei sagten die Kleinen erfolgreich voraus, dass es hauptsächlich die Mitglieder einer Kernfamilie sind, die untereinander Speichelkontakt zulassen. Handelte es sich »nur« um Freunde, werden Essen oder Spielzeug zwar ebenfalls geteilt, aber nicht, wenn es »ingespeichelt« wurde. Auch bei noch jüngeren Kindern konnten die Forschenden einen solchen Zusammenhang beobachten: Säuglinge und Kleinkinder gehen zumindest davon aus, dass Menschen, die ihren Speichel miteinander teilen, sich in Notsituationen gegenseitig helfen.

Der Austausch von Speichel in engen Beziehungen sei kulturell weit verbreitet, schreiben Ashley Thomas und ihre Kollegen. Das bestätigte eine Untersuchung mit einer geografisch und ethnisch vielfältigeren Stichprobe von Kleinkindern. »Wir wissen, dass bereits Säuglinge darauf achten, wer nett zu anderen ist«, sagt Thomas. »Die wichtigste Erkenntnis aus unserer Studie ist, dass sie nicht nur auf die Eigenschaften der Menschen achten, sondern auch darauf, wie diese miteinander verbunden sind.« ■

von Daniel Lingenhöhl