

Spektrum

01.24

PSYCHOLOGIE

EXPERIMENT | Was radikale Offenheit bewirkt

LIEBLINGSKINDER | Wen Eltern bevorzugen

TAI-CHI | Hirntraining aus dem Fernen Osten

Wie uns der
Wohnort
prägt



(D/A/L) 6,50 EUR | (CH) 9,50 CHF | 14608

WWW.SPEKTRUM.DE

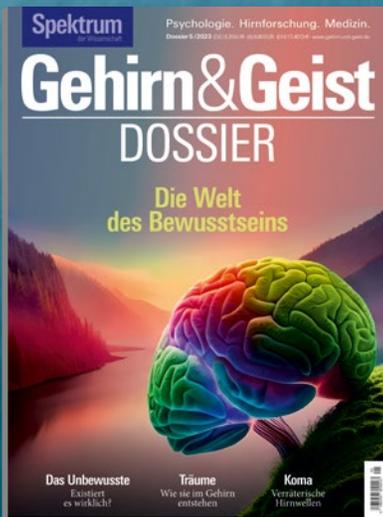


01

4 191460 806502

Unsere Neuerscheinungen

Ob Naturwissenschaften, Raumfahrt oder Psychologie:
Mit unseren Magazinen behalten Sie stets den Überblick
über den aktuellen Stand der Forschung



Informationen und eine Bestellmöglichkeit
zu diesen und weiteren Neuerscheinungen:
service@spektrum.de | Tel. 06221 9126-743
[Spektrum.de/aktion/neuerscheinungen](https://www.spektrum.de/aktion/neuerscheinungen)



LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Christiane Gelitz,
Redakteurin
gelitz@spektrum.de

In Heidelberg, unserem Redaktionssitz, pflegen die Leute einen netten Umgangston. Selbst die Behörden sind freundlich und zuvorkommend. Typisch Süddeutschland? Oder ist das ein Klischee?

Darüber klärt unsere aktuelle Titelgeschichte ab S. 18 auf. Der Geograf Lukas Spatz schildert darin, wie sich die Mentalität der Deutschen nach ihrem Wohnort unterscheidet und was hinter diesen Unterschieden steckt. So viel sei verraten: Im Süden der Republik haben die Menschen – im Mittel – tatsächlich ein sonnigeres Gemüt. Und das kann sogar ansteckend wirken!

Um die Wurzeln der Persönlichkeit geht es auch in zwei weiteren Beiträgen. Der eine beleuchtet, was die Kleinstlebewesen im Darm mit unserem Erleben und Verhalten zu tun haben (S. 58). Der andere widmet sich einer oft kontrovers diskutierten Eigenschaft: Narzissmus (S. 42). Im Interview

räumt der Psychologe Mitja Back mit einigen Mythen auf, darunter dem, dass vor allem die Erziehung an Narzissmus »schuld« sei.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihre

Christiane Gelitz

HINTERGRUND: YUICHEUNG / STOCK.ADOBE.COM;
PERSON: SILVERBLACK / STOCK.ADOBE.COM;
BEARBEITUNG: SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT



18 MENTALITÄT
Wie uns der Wohnort prägt



PINKYCONE / STOCK.ADOBE.COM; BEARBEITUNG: SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT; HINTERGRUND ERSTELLT MIT KI



WANHOME STUDIO / STOCK.ADOBE.COM

34 RADIKALE EHRlichkeit
Ein Leben ohne Lügen



SVETAZI / GETTY IMAGES / ISTOCK

42 PERSÖNLICHKEIT
Was steckt hinter Narzissmus?

Interview mit Mitja Back

72 TAI-CHI
Hirntraining aus dem Fernen Osten



ULZA / GETTY IMAGES / ISTOCK

NEWS

06 MEDIENPSYCHOLOGIE
**Triggerwarnungen wirken
nicht so, wie sie sollen**

08 GEDÄCHTNIS
**Eine fremde Sprache schützt
vor falschen Erinnerungen**

10 AUSSERKÖRPERLICHE ERFahrungen
Wie sich der nahende Tod anfühlt

12 MUSIK
Liebe klingt nicht für jeden gleich

14 DEPRESSIONEN
**Kaffeetrinker werden
seltener depressiv**

16 PSYCHISCHE STÖRUNGEN
**Was Männer davon abhält,
eine Therapie zu machen**

EDITORIAL 03
IMPRESSUM 71

THEMEN

18 TITELTHEMA MENTALITÄT
Wie uns der Wohnort prägt

34 RADIKALE EHRlichkeit
Ein Leben ohne Lügen

42 PERSÖNLICHKEIT
Was steckt hinter Narzissmus?

52 FAMILIE
Wenn Eltern ein Lieblingskind haben

58 MIKROBIOM
Der Darm, ein Spiegel der Persönlichkeit

64 GESCHLECHTERROLLEN
»Ein Recht auf den Gehorsam von Frauen«

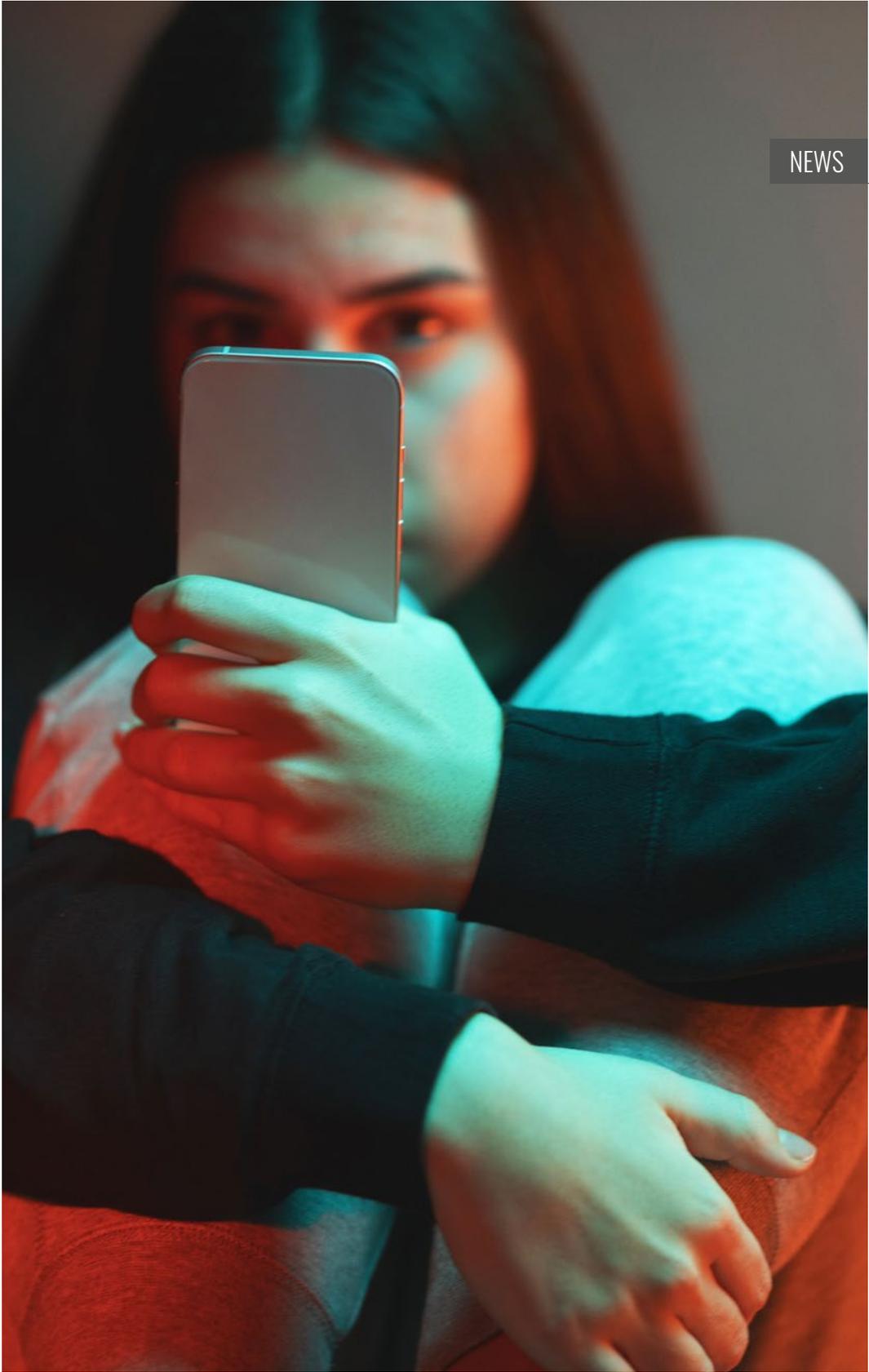
72 SERIE »MACHT BEWEGUNG KLUG?«
TAI-CHI
Hirntraining aus dem Fernen Osten

RUBRIKEN

30 SEX MATTERS
**Was, wenn mein Partner mich nicht
mehr antört?**

78 GUTE FRAGE
Wann kommen uns die besten Ideen?

82 BUCHTIPP
»Kirmes im Kopf« von Angelina Boerger



TRIGGERWARNUNGEN WIRKEN NICHT SO, WIE SIE SOLLEN

Manche Medien weisen vorab darauf hin, wenn sie Gewalt oder andere verstörende Szenen zeigen. Eine solche Warnung mag gut gemeint sein, hilft aber wenig – oder weckt sogar die Neugier.

Seriöse Medien vermeiden die konkrete Darstellung von Gewalt, sofern sie nicht der Information oder Aufklärung dient. Weniger zurückhaltend sind Medienschaffende allerdings im Unterhaltungsgenre, wenn es zum Beispiel um »True Crime« (wahre Verbrechen) geht. Dort sind inzwischen Hinweise verbreitet, die vor möglicherweise verstörenden Bildern oder Geschichten warnen. Das soll Menschen die Chance geben, sich emotional zu wappnen oder die Inhalte zu meiden, besonders falls diese an ein eigenes Trauma erinnern könnten. Doch eine Metaanalyse in der Fachzeitschrift »Clinical Psychological Science« kommt zu dem Schluss: Die Triggerwarnungen wirken nicht so, wie sie sollen.

Zusammen mit US-Psychologen der Harvard University sichtete Victoria Bridgland von der Flinders University in Australien die vorliegende Forschung zur Wirksamkeit von Triggerwarnungen. Die meisten der Studien erfassten emotionale Reaktionen von Versuchspersonen per Fragebogen oder durch Messung biologischer Stressmarker. Das Fazit der Gruppe: Die Warnungen schützten nicht vor negativen Gefühlen, sondern weckten im Gegenteil vorab leichte Ängste. Zwar könnten die Triggerwarnungen unter Umständen helfen, schreibt das Team um Bridgland, aber dazu müssten sie auch Hinweise zum Umgang mit negativen Gefühlen liefern, und das sei selten der Fall.

Ebenso wenig sorgten die Warnungen für eine andere Form von Selbstschutz: die Konfrontation ganz zu vermeiden. Manche Studien fanden einen leichten Effekt in die gewünschte Richtung, etwa bei einer Warnung vor einem Video. Meist änderten die Hinweise jedoch nichts, wie Bridgland selbst zeigte: Wenn ein Bild auf Instagram unscharf gemacht und mit

einer Warnung versehen wurde, wollten 80 bis 85 Prozent der Leute es trotzdem sehen. Und das galt ebenfalls für die Gruppe derer, die sich selbst als psychisch labil beschrieben hatten. In einem weiteren Experiment entschieden sich mehr als 95 Prozent der Versuchspersonen – auch unter den traumatisierten – für die Lektüre von Gewaltszenen, obwohl sie gewarnt wurden und eine gewaltfreie Passage aus demselben Buch angeboten bekamen.

Teilweise steigerte eine Warnung das Interesse sogar. »Unsere Ergebnisse legen nahe, dass sich Menschen, wenn sie die Wahl haben, eher für das Material mit Warnung entscheiden als für das ohne«, berichten Bridgland und ihr Team. Sie erklären das mit dem »Reiz der verbotenen Frucht«: Die Büchse der Pandora werde gerade darum geöffnet, weil es falsch oder gefährlich sein könnte. Denkbar sei allerdings, dass die Hinweise auf sehr schwer traumatisierte Menschen anders wirken, räumt die Forschungsgruppe ein.

Triggerwarnungen sind nicht nur deshalb umstritten, weil sie bislang selten die erhoffte Wirkung bewiesen haben. Ein Einwand lautet: Die Warnungen könnten dazu beitragen, Unangenehmes zu vermeiden und die Augen vor der Realität zu verschließen, anstatt den Umgang mit ihr zu lernen. Ein weiterer Einwand: Die Medienschaffenden könnten mit Triggerwarnungen die Verantwortung für ihre Inhalte abschieben und bräuchten sich so über deren Sinn und Wirkung weniger Gedanken zu machen – nach dem Motto: Wer weiterguckt oder weiterhört, ist selbst schuld. ■

von Christiane Gelitz



ALINA ROSSANOVA / GETTY IMAGES / ISTOCK