

Spektrum

04.24

PSYCHOLOGIE

TRUE CRIME | Das rätselhafte Stockholm-Syndrom

PERSÖNLICHKEIT | Extravertiert? Introvertiert? Ambivertiert!

DEPRESSION | Körperliche Ursachen erkennen



Affirmationen

Die Macht der Selbstbestätigung

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

WWW.SPEKTRUM.DE



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.



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)

LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Daniela Mocker
Redakteurin dieser Ausgabe
mocker@spektrum.de

Viele Menschen kritisieren sich oft selbst. Aber wann haben Sie das letzte Mal etwas Nettes zu sich gesagt, sich gelobt, angefeuert, ermutigt? Sätze wie »Ich bin liebenswert« oder »Ich verdiene es, glücklich zu sein« können das Selbstwertgefühl stärken und sogar helfen, seine Ziele zu erreichen. Nicht nur zahlreiche Coaches und Autoren von Selbsthilfebüchern schwören inzwischen auf solche Affirmationen, auch in der Psychotherapie kommen sie mitunter zum Einsatz.

Selbstbestätigung kann allerdings auch ihr Ziel verfehlen – wenn sie inneren Widerspruch hervorruft und so das Gefühl der Unzulänglichkeit am Ende verstärkt, statt es abzumildern. Wie man die passenden Affirmationen für sich selbst findet, berichtet die Journalistin Stella Marie Hombach in unserer Titelgeschichte.



KRAKENIMAGES.COM / STOCK.ADOBE.COM

Mit einer eher unbekanntem Facette der Persönlichkeit beschäftigt sich in dieser Ausgabe unsere Autorin Hannah Schultheiß: der Ambiversion, jener Eigenschaft, die in der Mitte des Kontinuums zwischen Extraversion und Introversion liegt. Falls Sie die Gesellschaft von Menschen in manchen Situationen ebenso sehr schätzen wie das Alleinsein in anderen, sind Sie womöglich – wie übrigens die meisten Menschen – ambivertiert. Das mag im ersten Moment nicht sonderlich aufregend klingen, hat aber durchaus einige Vorteile!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Daniela Mocker

20 AFFIRMATIONEN
Die Macht der Selbstbestätigung



KRAKENIMAGES.COM / STOCK.ADOBE.COM



RUNGKAN / STOCK.ADOBE.COM (ERSTELLT MIT KI)

32 STOCKHOLM-SYNDROM
Sympathie für den Teufel



MARIA SIBYTOVA / STOCK.ADOBE.COM

44 VORLESEN
Warum Gutenachtgeschichten wichtig sind

53 DEPRESSION
»Das Problem kann auch körperlich sein«



MASTER1305 / GETTY IMAGES / ISTOCK

Interview mit **Stefan Gold**

NEWS

06 WOHLBEFINDEN
Zeit in der Natur ist Geld wert

08 HIRN AUF ABWEGEN
Wir irren uns systematisch

10 DIAGNOSTIK
Ist mein Kind hochsensibel?

12 ARBEIT
Das nervt den Chef am meisten

14 WAHRNEHMUNG
**Manche Menschen sehen
Bewegungen besser**

16 LERNEN
**Was Schulnoten über
die Zukunft verraten**

18 ANGSTSTÖRUNGEN
Eine Exposition für alle Fälle

EDITORIAL 03
IMPRESSUM 51

THEMEN

20 TITEL AFFIRMATIONEN
Die Macht der Selbstbestätigung

32 STOCKHOLM-SYNDROM
Sympathie für den Teufel

44 VORLESEN
Warum Gutenachtgeschichten wichtig sind

53 SERIE »DEPRESSION«
»Das Problem kann auch körperlich sein«

58 PERSÖNLICHKEIT
**Sind wir nicht alle ein bisschen
ambivertiert?**

64 SERIE »EXTREMSITUATIONEN«
GEWALTEXZESSE IM KRIEG
Wie Menschen zu Unmenschen werden

72 BELASTUNGEN
**»Stress scheint im Lauf des Lebens
abzunehmen«**

RUBRIKEN

28 SEX MATTERS
Beziehungen in Schiefelage

78 GUTE FRAGE
**Warum halten wir uns im Nachhinein
für schlauer?**

82 BUCHTIPP
»Easy Relax« von Eva Asselmann



EYE TRONIC / STOCK.ADOBE.COM

ZEIT IN DER NATUR IST GELD WERT

Ein geringes Einkommen drückt auf das Wohlbefinden. Doch wer seine freie Zeit häufig im Grünen verbringt, fühlt sich so gut wie Besserverdienende.

Menschen mit geringerem Einkommen geht es umso besser, je häufiger sie sich in der Natur aufhalten – lediglich im Grünen zu wohnen, bringt ihnen dagegen nichts. Bei höherem Einkommen spielen Wohnen und Aufenthalte in der Natur keine Rolle fürs Wohlbefinden. Das berichtet eine Forschungsgruppe aus Österreich in der Zeitschrift »Health & Place«.

Das Team um die Psychologin Leonie Fian von der Universität Wien hatte 2300 Personen in Österreich, davon knapp 500 aus Wien, nach ihrem Einkommen, ihrem emotionalen Wohlbefinden und ihrer Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen befragt. Außerdem sollten sie angeben, wie häufig sie in den vergangenen vier Wochen ihre Freizeit im Grünen oder am Wasser verbracht hatten, beispielsweise im Park oder im Wald, in den Bergen, im Schwimmbad, an Flüssen oder Seen. Im Durchschnitt kamen die Befragten auf 26 solcher Aufenthalte. Über Satellitenfotos wurde außerdem der Grünanteil in einem Umkreis von 1000 Metern um ihr Zuhause erfasst.

Im Mittel ging es den Befragten umso besser, je grüner ihr Wohnumfeld war und je häufiger sie sich in der Natur aufgehalten hatten. Bei vergleichbarem Einkommen spielte der Grünanteil jedoch keine Rolle mehr, nicht einmal der Zugang zu einem eigenen Garten. Für das Wohlbefinden der Reicherer war es auch nicht so wichtig, wie oft sie ins Grüne oder ans Wasser kamen. Aber je geringer die Einkünfte, desto stärker war der Zusammenhang zwischen der Zeit in der Natur und dem Wohlbefinden.

Die Natur zahlt aufs emotionale Konto ein

Bei mehreren Naturkontakten pro Woche ging es den Geringverdienenden fast so gut wie den Besserverdienenden. Laut Fian lässt sich das Naturerleben sogar in Geld umrechnen: Mindestens ein Aufenthalt pro Woche tue dem Wohlbefinden ebenso gut wie 1000 Euro mehr Einkommen im Jahr. Und wer dreimal pro Woche 40 Minuten in der Natur verbringe, könne selbst den Glücksvorsprung von verheirateten Paaren aufholen.

»Wo die Menschen ihre Freizeit verbringen, ist wichtiger, als wo sie wohnen«, so lautet das Fazit der Forschenden. Womöglich gelte das aber nicht für Länder, in denen sich die Wohnverhältnisse von Arm und Reich stärker unterscheiden. In Österreich jedoch könnten öffentliche »Grün- und Blauräume« helfen, einkommensbedingte Ungleichheiten zu verringern. Die vorliegenden Umfragedaten ließen zwar eigentlich nicht auf Ursache und Wirkung schließen, wie die Gruppe einräumt. Doch Längsschnittstudien hätten bereits vielfach bestätigt, dass Zeit in der Natur unter anderem Stress mindert und die Lebenszufriedenheit fördert. ■

von Christiane Gelitz

NEWS

BNP DESIGN STUDIO / STOCK.ADOBE.COM