

PSYCHOLOGIE
HEUTE

PSYCHOLOGIE HEUTE

OKTOBER 2016



BELTZ 43. JAHRGANG HEFT 10 € 6,90 SFR 10,90 D6940E

DAS STILLE ICH

Warum Zurückhaltung
oft ein Vorteil ist

DOSSIER
Wie Teamarbeit
funktioniert

PATCHWORK
Deine Kinder,
meine Kinder

DEPRESSION
Psychopharmaka
in der Kritik

Monogamie ist wider die Natur!

»Ein aufregendes Buch.
Ob es den Leuten gefällt
oder nicht.« **Frans de Waal**

»Ein revolutionäres
Buch« **SWR 2**

»Die Bibel der
Polyamoristen«
Ulrich Clement



»Das Buch ist ein
Skandal im besten
Sinne des Wortes.«
Newsweek

»Es ist das wichtigste
Buch über menschliche
Sexualität seit Kinsey.«
Dan Savage,
bekanntester US-Kolumnist
für Sexfragen

Monogamie ist von der Natur nicht vorgesehen. Basierend auf neuen wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, stellen die Autoren unser Verständnis menschlicher Evolution und den angeblichen Kern unserer westlichen Gesellschaften infrage: die monogame Paarbeziehung. Und damit so ziemlich alles, was wir bislang über Partnerschaft, Ehe und Gesellschaft geglaubt haben.

Aus dem Englischen von
Birgit Herden
Mit einem Vorwort von
Ulrich Clement
430 Seiten, gebunden mit
Schutzumschlag
€ 24,95 (D)

Auch als
eBook



Liebe Leserin, lieber Leser

Was ich leite, läuft rund.“ „Ich lege keinen 14-Punkte-Plan vor, wenn ich ein Geschäft abschließen will. Nein, ich gehe raus und schließe das Geschäft ab.“ „Der beste Präsident, den Gott je erschaffen hat.“ Donald Trump, der Präsidentschaftskandidat der US-Republikaner, kennt keine Selbstzweifel. Auch Politiker wie Recep Tayyip Erdoğan oder Wladimir Putin können sich an sich selbst berauschen und werden dafür von immer größeren Anhängerscharen gefeiert. Politiker mit einem aufgeblähten Ego, die ihren Narzissmus ungebremst ausleben, kommen bei den Massen an. Ein Rätsel für sich. Oder auch wieder nicht. Denn der Narzissmus scheint die Leitneurose westlicher Gesellschaften zu sein.

Der amerikanische Historiker Warren Susman meinte, die westliche Welt habe in den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts einen Wechsel vollzogen – von der „Kultur des Charakters“ zum „Kult der Persönlichkeit“. Es sei immer wichtiger geworden, an der Außendarstellung zu arbeiten, als den Charakter, die inneren Werte zu entwickeln. Wir seien, so Susman, zu „Verkäufern unserer selbst“ geworden. Die Schau- und Zeigelust blüht, das Eindruckschinden und die Selbstreklame sind moderne Tugenden geworden. Egomanen dominieren das öffentliche Leben. Mit ihrer Lust am Sich-auf-die-Schulter-Klopfen und ihrem Bedürfnis nach Aufmerksamkeit setzen sie die Maßstäbe. „Wir leben in einem Wertesystem, das vom ‚Ideal der Extraversion‘ geprägt ist – dem allgegenwärtigen Glauben, der Idealmensch sei gesellig, ein Alphanier und fühle sich im Rampenlicht wohl“, schreibt die Autorin Susan Cain.

Doch dieses Idealbild bekommt langsam Risse. Das aufgeblähte Selbst hat Schattenseiten, für die von sich selbst Überzeugten ebenso wie für die Gesellschaft als Ganzes. Wie die Skandale bei VW, Siemens oder der Deutschen Bank zeigen, kommt es die Wirtschaft teuer zu stehen, wenn sich „brillante“ Manager für unantastbar halten. Ganz abgesehen davon, dass das Selbstwertgefühl von „Ichlingen“ sofort gefährdet ist, wenn Lob und Likes ausbleiben und stattdessen Kritik oder Nichtbeachtung verkraftet werden müssen. Wer von sich selbst allzu überzeugt ist, ist nicht mehr offen für andere Meinungen, für Neues. Er wird defensiv – das Ego muss mit großem Auf-

wand verteidigt werden. Im Extremfall, das zeigt das Schicksal einiger sich ausgeschlossen und isoliert Fühlender, ist der Amoklauf die letzte Konsequenz.

Damit kein Missverständnis entsteht: Ein starkes Selbst ist nach wie vor ein wichtiges Ziel der Persönlichkeitsentwicklung. Aber es muss nicht laut daherkommen, wie eine neue Forschungsrichtung in der Psychologie belegt (Seite 18). Wahre Stärke besitzt, wer sich nicht allzu wichtig nimmt und sich – zu seinem eigenen Wohl – auch mal zurücknehmen kann. Das laute Ich wird zunehmend als Feind der Lebenszufriedenheit gesehen und mit Phänomenen wie Erschöpfung, Stress, Entfremdung, Burnout und Überforderung in Verbindung gebracht.

Die Stillen im Lande, die bislang immer erfahren mussten, dass Zurückhaltung und Bescheidenheit Persönlichkeitsmerkmale zweiter Klasse seien, werden dies mit Genugtuung hören.



u.nuber@beltz.de

Anula Nuber

TITEL

18 **Das stille Ich**

Müssen wir ständig für uns selbst trommeln, um respektiert und beachtet zu werden?

Ganz und gar nicht!

Von Heiko Ernst

12 **Im Fokus: „Auch Muslime haben eine Verantwortung“**

Integration setzt Integrationsbereitschaft voraus, sagt der Migrationsforscher Ruud Koopmans – und nennt drei Hindernisse

28 **Jenseits von Gut & Böse**

Wie kommen wir zu unseren moralischen Urteilen? Der Psychologe Kurt Gray hat darauf eine überraschende Antwort

34 **Familie für Geduldige**

Patchworkfamilien scheitern oft an Rollenkonflikten und unrealistischen Erwartungen. Welches „Handwerkszeug“ brauchen sie?

Von Michael Kraske

40 **Die Tattoo-Therapie**

Tattoos sind auch Erinnerungen – zum Beispiel an einen verstorbenen Menschen oder ein Erlebnis, das unter die Haut ging

Von Vanessa Köneke

44 **Nur nicht so ernst!**

Wer seinen Alltag spielerisch gestaltet, kann schwierige Lebenssituationen besser bewältigen

Von Nele Langosch

58 **„Es gibt vieles, was man für Depressive tun kann“**

Antidepressiva sind in Großbritannien nicht mehr erste Wahl bei der Therapie von Depressionen. Der Psychiater Tim Kendall erläutert die Alternativen

61 **Eine Depression entsteht nicht im Kopf**

Warum ein Ungleichgewicht von Hirnbotschaften nicht ihre Ursache sein kann

Von Kelly Brogan



TITELTHEMA

18 Erzählen Sie auch so gerne von sich und Ihren Erfolgen? Kein Grund zur Sorge: Selbstbehauptung und Eindruckschinden sind Teil unserer Natur. Aber wir übertreiben es oft. Wir leben in einer Zeit, in der die Selbstinszenierung maßlos über- und die Tugend der Zurückhaltung unterschätzt wird. Im Leben ist es oft zielführender, sein Ego auf Zimmerlautstärke zu dimmen



70 Kooperation oder Konkurrenz? Was ist besser? Notwendig ist beides, sagen Experten. Es gilt, die richtige Balance zu finden. Wer zu viel kooperiert, riskiert, ausgenutzt zu werden. Zu starke Konkurrenz blockiert die Kreativität und verschlechtert das Arbeitsklima



58 Auch im 21. Jahrhundert können Depressive nicht auf rasche Heilung hoffen. Antidepressiva sind nicht die Wundermittel, als die sie einst gefeiert wurden. Experten plädieren für ein radikales Umdenken: Statt auf Medikamente setzen sie auf Sport und eine Veränderung des Lebensstils

64 „Niemand kennt mich. Und das ist gut so“

Ein Gespräch mit dem Krimiautor Friedrich Ani über Menschenkenntnis, Psychologie und die Lust am Verschwinden

DOSSIER



70 Freund? Feind? Kollege!

Nicht immer bedeutet Teamwork nur Unterstützung. Häufig geraten wir in Rivalität und Konflikt mit Kollegen
Von Annette Schäfer

76 „Manchmal muss man mit anderen konkurrieren“

Spannungen sind wichtig, sagt Wirtschaftspsychologe Maurice Schweitzer. Wer zu kooperativ ist, wird scheitern

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Das ungeborene Kind
Von Sabine Rehahn-Sommer

32 Psychologie nach Zahlen

6 Zutaten von Entschuldigungen
Von Thomas Saum-Aldehoff

78 Pehnts Alltag

Brennender Neid
Von Annette Pehnt

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute



Angst vor dem Kontrollverlust

Mit der Angst vor Zuwanderung lassen sich Wahlen gewinnen. Das haben die Brexit-Befürworter in Großbritannien gezeigt. Ihr Vordenker Nigel Farage etwa forderte: „Wir wollen unser Land zurück.“ Die Mehrheit der Wähler stimmte für seinen Vorschlag, die EU zu verlassen.

Aber sind alle Zuwanderungskritiker Rassisten, die Blut und Boden vor Überfremdung bewahren wollen? Ganz so einfach ist es wohl nicht, meint die Politikwissenschaftlerin Allison Harell von der Universität von Québec in Montreal. Harell zufolge fürchten einige Menschen einen Kontrollverlust durch Migration, ohne grundsätzlich rassistisch zu sein. Zu diesem Schluss kommt die Forscherin, nachdem sie die Daten von 4200 weißen Briten, Kanadiern und Amerikanern ausgewertet hat. Die Ergebnisse im Detail:

1. Kontrolle über das eigene Leben: Wer meint, seine Biografie selbst zu bestimmen, ist Migranten gegenüber positiver eingestellt. Diejenigen, die sich dem Leben passiv ausgeliefert fühlen, fürchten da-

gegen eher, dass Zuwanderer ihnen etwas wegnehmen. Verglichen mit Nordamerikanern, klagten Briten häufiger über zu wenig persönliche Kontrolle und über zu viel Migration.

2. Verantwortung der Migranten: Haben Zuwanderer eine Wahl, oder sind sie passive Opfer von Krieg und Armut? Je mehr Kontrolle Zuzüglern über ihre Situation zugeschrieben wurde, desto kritischer wurden sie gesehen. Scheinen sie für ihre Lage mitverantwortlich, schwindet bei den Einheimischen das Mitgefühl.

3. Kontrolle der Politik: Vergleichsweise viele Briten meinten, ihre Politiker hätten die Einwanderung nicht im Griff. Die Mächtigen wirkten machtlos. Die Befürworter des britischen EU-Austritts haben diese Stimmung im Sommer aufgegriffen. Sie forderten mehr Kontrolle – “take back control”.

“Take Control”, also „Übernimmt selbst die Regie“, forderten Eurokritiker wie Boris Johnson

Allison Harell u. a.: Locus of control and anti-immigrant sentiment in Canada, the United States, and the United Kingdom. *Political Psychology*, 2016, online vor Print. DOI: 10.1111/pops.12338



Müde Menschen sind anfällig für schlechte Ratschläge. Für ein Experiment blieben Studenten 24 Stunden wach. Anschließend lösten sie Schätzaufgaben, etwa:

Wie weit ist Helsinki von Dublin entfernt? Unausgeschlafene nahmen dabei häufiger Hilfsangebote an als ausgeruhte Probanden. Außerdem achteten die Müden weniger auf die Kompetenz des Unterstützers – und wurden in ihrer Urteilsfindung negativ beeinflusst.

DOI: 10.1038/srep24386

4 Stunden

nach dem Lernen sollte man Sport treiben. Dann bleiben die Inhalte gut im Gedächtnis. Für ein Experiment prägten sich Probanden Bilder ein. Danach gingen einige sofort ins Fitnessstudio. Andere bewegten sich vier Stunden später. Eine dritte Gruppe faulenzte. Am besten erinnerten sich diejenigen, die nach vier Stunden aktiv gewesen waren. Eine Erklärung hat Studienautor Guillén Fernández von der Radboud-Universität für diesen Befund noch nicht.

DOI: 10.1016/j.cub.2016.04.071

Große Erwartungen

Es ist eine Zwickmühle in Beziehungen: Sollte man von der Partnerschaft das Optimum erwarten und sich dann dafür ins Zeug legen? Oder ist es klüger, den Ball flachzuhalten? Die salomonische Antwort des Psychologen James McNulty: Es kommt drauf an.

Knirscht es zwischenmenschlich schon ordentlich, dann führen hohe Ansprüche tiefer in den Keller. Ist das Fundament hingegen stabil, treiben hohe Erwartungen das romantische Bündnis weiter zur Blüte.

Der Forscher von der *Florida State University* befragte 135 frischverheiratete Paare. Alle Beteiligten gaben unabhängig voneinander an, was sie von ihrer Ehe erwarteten, etwa hinsichtlich Unterstützung, Beistand, Unabhängigkeit und Zweisamkeit. McNulty erkundigte sich zudem nach Problemen in der Beziehung: Kann der Partner schlecht mit Geld umgehen, nerven die Schwiegereltern, gibt es Probleme im Bett? Außerdem filmte der Wissenschaftler die Vermählten bei Diskussionen, um auch unterschwellige Aversio-

nen zu entdecken. Alle sechs Monate wiederholte der Psychologe das Prozedere, über einen Zeitraum von vier Jahren.

Die Auswertung zeigte: In instabilen Beziehungen beschleunigen hohe Standards den Verfall der Partnerschaft. Denn die Beteiligten merken früher oder später, dass sie ihre Erwartungen nicht erfüllen können. Und das schafft Frust. Wer hohe Maßstäbe an seine Beziehung anlegt, muss auch mehr dafür tun, doch dafür fehlen dann die Fähigkeiten.

KLAUS WILHELM



James K. McNulty: Should spouses be demanding less from marriage? A contextual perspective on the implications of interpersonal standards. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42/4, 2016, 444–457. DOI: 10.1177/0146167216634050

Im eigenen Zimmer lernt es sich am besten. Kinder, die in beengten Verhältnissen aufwachsen, haben eine niedrigere Chance, mit 19 Jahren die Hochschulreife zu erlangen. Mit 25 haben sie zudem im Durchschnitt weniger in ihre Bildungskarriere investiert. Darauf deuten amerikanische Daten hin. Armut allein kann das Ergebnis nicht erklären. Für seine Auswertung rechnete der Forscher Leonard Lopoo Einflüsse wie Einkommen und Bildung der Eltern heraus.

DOI: 10.1007/s13524-016-0467-9



Geruchsproben vor Gericht? Prinzipiell könnte das funktionieren. Portugiesische Psychologen zeigten Probanden Filme von Verbrechen und neutrale Szenen. Diese kombinierten sie mit einem menschlichen Duft. Wenig später erschnüffelten die Freiwilligen aus fünf Vorschlägen überzufällig oft den Täter heraus. Das Problem solcher Nasenzeugen: Eine Woche später war die olfaktorische Erinnerung schon stark verblasst.

DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00713

Den Moment voll auskosten

Vor Ihnen steht ein Stück Kuchen. Statt hineinzubeißen, zücken Sie Ihr Smartphone und machen ein Foto. Ruinieren Sie sich den Augenblick, genießen Sie das Essen weniger? Keineswegs, meint die Marketingforscherin Kristin Diehl von der Universität von Südkalifornien in Los Angeles. Zumindest wenn der Kuchen lecker ist. Denn Bilder machen ihrer Ansicht nach gute Dinge schöner, schlechte aber noch schlechter.

Experten schätzen, dass im Jahr 2017 etwa 1,3 Billionen Fotos geknipst werden. Diehl und ihre Mitstreiter Gal Zauberman sowie Alixandra Barasch untersuchten in neun Studien, welchen Einfluss das auf unseren Alltag hat.

Beispielsweise schickten die Wissenschaftler Freiwillige auf eine Bustour durch die Stadt Philadelphia. Während einige Bilder aufnehmen sollten, war anderen genau dies verboten. Mit anderen Probanden wiederholten die Forscher das Experiment zudem unter kontrollierten Bedingungen im Labor. Die Fotografen berichteten anschließend jeweils, sie hätten ihr Erlebnis stärker genossen.

Wie kommt das? Um das herauszufinden, zeichnete Diehl mit einer speziellen Brille die Augenbewegungen von Museumsbesuchern auf. Einige erhielten zusätzlich eine Kamera und konnten nach Lust und Laune knipsen. Wie die Auswertung der Augenbewegungen zeigte, hatten die Fotografen die Objekte intensiver angeschaut. Wer nach Motiven sucht, die er festhalten will, blickt genauer hin – und kostet den Moment demzufolge tiefer aus. Für diesen Effekt brauchen wir nicht einmal



Foto: erben.ben / photocase.de/de

eine Kamera. Es reicht Diehl zufolge, sich geistig damit zu beschäftigen, wie man etwas aufnehmen würde.

Die Forscher haben auch eine Warnung. Sobald die Technik Sie ablenkt, sollten Sie die Finger davon lassen. Schleppen Sie etwa eine riesige Ausrüstung mit sich herum oder sortieren Sie nach jeder Aufnahme erst mal Ihre Motive, zerstören Sie wirklich jede Magie.

Kristin Diehl, Gal Zauberman und Alixandra Barasch: How taking photos increases enjoyment of experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2/111, 2016, 119–140. DOI: 10.1037/pspa0000055

Gutgläubige Eltern und flunkernde Kids

Wie gut kennen Eltern ihre Kinder wirklich? Erkennen sie, wenn es der eigene Nachwuchs mit der Wahrheit einmal nicht ganz so genau nimmt?

Ein Experiment kanadischer Psychologen zeigt, dass sich Eltern bei der Wahrheitsliebe der eigenen Kinder ordentlich etwas vormachen. In der Untersuchung sahen die Eltern Videos an, auf denen ihre acht- bis sechzehnjährigen Kinder behaupteten, einen Test ehrlich gelöst und nicht heimlich die Antworten nachgeschlagen zu haben. Dieselben Filme zeigten die Forscher kinderlosen Erwachsenen und anderen, völlig fremden Eltern.

Während die unvoreingenommenen Fremden in vier von zehn Fällen eine Flunkerei auch richtig als solche erkannten, lagen die eigenen Eltern in ihrer Einschätzung erschreckend häufig daneben. Sie erkannten nicht einmal zehn Prozent der Lügen ihrer Sprösslinge und lagen damit deutlich schlechter als mit bloßem zufälligem Raten. Sagten ihre Kinder hingegen die Wahrheit, glaubten sie ihnen in neun von zehn der Fälle. Offensichtlich, so die Studienautoren, sind Eltern den eigenen Kindern gegenüber ziemlich gutgläubig und trauen ihnen einfach keine Mogelei und erst recht keine offene Lüge zu.

TOBIAS STOLZENBERG

Angela D. Evans, Jasmine Bender, Kang Lee: Can parents detect 8- to 16-year-olds' lies? Parental biases, confidence, and accuracy. *Journal of Experimental Child Psychology*, 147, 2016, 152-158. DOI: 10.1016/j.jecp.2016.02.011



 **Gleichklang.de**

Niemand braucht Single bleiben - jeder kann Liebe und Freundschaft finden!

Seit 2006 bringt www.Gleichklang.de mit psychologischen Methoden das Liebesglück. Tausende Gleichklang-Paare sind Beleg für unseren Erfolg.

Informationen zum psychologischen Konzept: www.gleichklang.de/psychologie.html



München, einen Tag nach dem Amoklauf im Juli 2016: Die Frage nach dem Warum treibt die Trauernden um

Wut, Hass und Rache

Warum begehen Menschen Amoktaten? Wie lassen sich Risikofaktoren identifizieren und Gewalttaten verhindern? Mit diesen Fragen beschäftigen sich aktuell Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Forschungsprojekt TARGET (Tat- und Fallanalysen hochexpressiver zielgerichteter Gewalt).

Ein Team um Britta Bannenberg, Professorin für Kriminologie an der Universität Gießen, hat nun eine Analyse nahezu aller Amokläufe junger Täter bis 24 Jahre in Deutschland zwischen 1990 und 2016 vorgelegt – insgesamt 35 Fälle, darunter die Taten aus Erfurt, Emsdetten und Winnenden.

Den Ergebnissen zufolge begehen die jungen Amoktäter eine „geplante Mehrfachtötung“, weil sie als sonderbare Einzelgänger psychopathologisch auffällig sind und ein Motivbündel von Wut, Hass und Rachedenken entwickeln, das nicht rational begründet ist. Ihre Persönlichkeit zeigt narzisstische und paranoide Züge, die jungen, überwiegend männlichen Täter sind extrem leicht zu kränken, aber nicht impulsiv oder aggressiv auffällig. Sie fühlen sich oft gedemütigt und schlecht behandelt, ohne dass ihre Mitmenschen dies nachvollziehen können, und beginnen im Internet nach Vorbildern und Ventilen für ihre Wut zu suchen. Sie sinnen lange über Rache und eine grandiose Mordtat nach, entwickeln ausgeprägte Gewalt- und Tötungsfantasien.

Das zeigt, dass es jugendtypische Aspekte dieser Taten gibt, nämlich die Inszenierung der Tat und die Selbststilisierung als Opfer. Deshalb haben die in der Öffentlichkeit häufig als Ursache missverstandenen Ego-Shooter und Gewaltvideos sowie die Waffenaffinität nach Ansicht der Wissenschaftler auch eine be-

sondere Bedeutung: Als Inspiration und Verstärker für die schon vorhandenen Gewaltfantasien spielen sie eine Rolle bei der Selbstdarstellung der im realen Leben erfolglosen, überforderten und sich ständig gekränkt fühlenden Täter. Teilweise planen die Täter die Medienresonanz bewusst ein.

Das Gießener Team analysierte zudem eine Auswahl von 40 erwachsenen Tätern – überwiegend männliche Einzelgänger, die Studie umfasste nur zwei Frauen. Die Mehrheit der Erwachsenen litt an psychischen Störungen mit zeitweiligem Realitätsverlust. Ein Drittel war an paranoider Schizophrenie erkrankt, ein weiteres Drittel wies eine paranoide Persönlichkeitsstörung auf. Auch die anderen erwachsenen Täter sind psychopathologisch auffällig und zeigen häufig narzisstische und paranoide Züge. Kern ihrer Motive sind Hass und Groll auf bestimmte Gruppen oder die Gesellschaft als Ganzes, weshalb sie ihre Taten oft als Racheakte verstehen.

Die Forscher stellten (sowohl bei den jugendlichen als auch bei den erwachsenen Tätern) eine hohe Bedeutung des Suizids nach der Tat fest. Es handele sich hier nicht um depressive Verzweiflung, sondern um die Inszenierung eigener Großartigkeit. Die Täter demonstrierten ihre Macht und ihren Hass auf die Gesellschaft mit einem öffentlichkeitswirksamen Gewaltausbruch, dem der Suizid folgt.

idw/AB

Britta Bannenberg unterstützt mit dem Beratungsnetzwerk Amokprävention kostenlos Menschen bei der Abklärung einer Amokbedrohung und beim Umgang mit der betroffenen Person. Telefon: 0641/99-21571 (Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und von 13 bis 15 Uhr). Mehr zum Forschungsprojekt TARGET: www.target-projekt.de

SCHREIBKRAFT

Was war da noch mal los? Nicht nur, um sich an bestimmte Ereignisse im Leben zu erinnern, kann es hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen. Fünf Erkenntnisse aus der Wissenschaft

14. September
2016



Hilfsmaßnahme

Bei zu starker Beschäftigung mit einem Erlebnis kann expressives Schreiben helfen. Dafür notiert man zu mindestens drei Gelegenheiten mindestens 15 Minuten lang unstrukturiert und nur für sich alle Gedanken und Gefühle dazu. Bei vielen Menschen wirkt die Methode positiv auf die seelische und körperliche Gesundheit. Verstärkt sich das Grübeln, sollte man den Stift aber besser weglegen.

Ordnungskraft

Klassische Tagebücher sind vor allem unter Jugendlichen verbreitet: Rund 40 Prozent führen eines als Gedächtnisstütze. Erwachsene Schreiber – nur etwa fünf Prozent – beginnen das Schreiben häufig aus traurigem Anlass: nach einer Trennung, dem Tod des Partners oder zu Beginn einer Therapie.

Lückenfüller

Intensivtagebücher sind Aufzeichnungen für Patienten, die bewusstlos auf der Intensivstation liegen. Angehörige und Pflegende beschreiben darin die Ursachen des Aufenthalts sowie den Verlauf. Der Familie hilft das, die Situation zu bewältigen – und den Betroffenen später, Erinnerungen und Erinnerungslücken aus dieser Zeit zu verstehen.



Glückslieferant

Sich täglich fünf Dinge aufzuschreiben, für die wir dankbar sind, steigert die Lebenszufriedenheit. Wer sich so auf das Positive konzentriert, schläft besser, ist optimistischer und fühlt sich stärker mit anderen verbunden als Personen, die nur Schlechtes oder beiderlei Ereignisse dokumentieren.

Zeitfrage

Wann wir etwas notieren, beeinflusst, wie gut wir es erinnern. Morgenschreiber sind im Vergleich zu Abendschreibern im Nachteil: Unabhängig von der Wichtigkeit eines Ereignisses erinnerten solche Probanden 30 Tage nach dem Aufzeichnen etwa zehn Prozent weniger.

