

PSYCHOLOGIE HEUTE

Woher weiß ich, wer du bist?

Wo unsere
Menschenkenntnis
uns täuscht – und
wie wir sie verbessern

Fehlt unentschuldig
Wenn Kinder nicht
zur Schule gehen

Innerlich reich
Ein erfülltes Leben muss
kein sorgenfreies sein

Triggerwarnungen
Nützen sie
überhaupt?

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Würden Sie sich zutrauen, in einer Gruppe von Menschen einen Cousin dritten Grades zu identifizieren, den Sie noch nie zuvor gesehen haben? Nein? Nur Mut, die Wissenschaft sagt, dass wir eine gute Trefferquote darin haben, Menschen zu erkennen, die genetisch mit uns verwandt sind: „Ja, wir erkennen Verwandtschaft überzufällig gut anhand von Gesichtern oder Stimmen“, sagt Stefan R. Schweinberger, „aber wir sind nicht perfekt darin, es unterlaufen uns Fehler.“ Studien zufolge liegen die meisten von uns in etwa 70 Prozent der Fälle richtig. Schweinberger ist Professor für allgemeine Psychologie und kognitive Neurowissenschaften an der Friedrich-Schiller-Universität Jena, er und sein Team erforschen unter anderem Prozesse der Personenwahrnehmung.

Die Verwandtschaftsforschung, so erklärt er mir, geht zum einen der Frage nach, ob und wie Menschen erkennen, dass eine Person mit ihnen verwandt ist, die Psychologie spricht dabei von „Selbstähnlichkeit“. Aber sie ergründet auch, ob Probandinnen und Probanden in der Lage sind festzustellen, ob andere Menschen untereinander verwandt sind. Dafür suchen die Psychologinnen und Psychologen natürlich nicht nach lange verschollenen Tanten oder ausgewanderten Nefen, sondern sie benutzen digitale Mischungen von Gesichtern – sogenannte Morphs – und zeigen sie am Bildschirm.

Warum haben wir im Laufe der Evolution die Fähigkeit entwickelt, Verwandte gut zu erkennen, frage ich den Professor. „Mit zunehmender Gruppengröße war es schwierig, jeden Einzelnen individuell zu identifizieren“, antwortet er. „Und wenn man wusste, wer genetisch mit einem verwandt ist, war das ein Hinweis darauf, dass er aus der eigenen Gruppe stammt, dass er einem wohlgesonnen und vielleicht ein guter Kooperationspartner ist.“ Studien deuten außerdem darauf hin, dass die Fähigkeit geholfen haben könnte, Inzest zu vermeiden sowie als Mann zu erkennen, ob man der Vater eines Kindes ist – und weniger aggressiv gegenüber den eigenen Angehörigen aufzutreten. Erstaunlich ist auf jeden Fall die Tatsache, dass Männer in der Verwandtschaftsidentifizierung etwas besser abschneiden als Frauen.

Sollten wir uns das rasche Identifizieren von genetisch Verwandten denn heute nicht lieber abtrainieren, um uns auch gegenüber Fremden sozial zu verhalten, frage ich Stefan R. Schweinberger. „Ich kann mir nicht vorstellen, dass wir uns einen Mechanismus, der sich in der Evolution entwickelt hat und in unseren Gehirnen so fest verankert ist, abtrainieren können“, antwortet er. „Natürlich ist ein positives Sozialverhalten gegenüber Fremden wünschenswert. Ein Faktor, der hierfür zielführend ist, ist Kontakt. Und damit meine ich nicht visuellen Kontakt, sondern echten Austausch – der hilft wirkungsvoll, Stereotype abzubauen.“

Für Schweinberger ist die Verwandtschaftserkennung auch deshalb ein spannendes Forschungsfeld, weil sie Teil der sogenannten Eindrucksbildung ist, also der Frage, wie wir uns ein erstes Bild von anderen machen.

Unser Autor Jochen Metzger hat versucht herauszufinden, wie gut er andere Menschen auf den ersten (und zweiten) Blick einschätzen kann. Dafür hat er seine Fähigkeiten an der App *Who Knows* getestet, bei der man nach einem kurzen Video diverse Fragen zu einer Person beantworten muss. Wie er abgeschnitten hat sowie viele weitere verblüffende Fakten finden Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 12. Gute Erkenntnisse wünscht wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Eine flüchtige Begegnung reicht, schon bilden wir uns ein Urteil über einen Menschen. Wie weit trägt dieses Bauchgefühl?

Seite 12



Fast jedes Kind schwänzt mal die Schule. Doch manche bleiben ihr chronisch fern. Was ist zu tun? Seite 24



„Dieser Film enthält Gewaltdarstellungen.“
Über Sinn und Unsinn von

Triggerwarnungen
Seite 40

06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema:

Woher weiß ich, wer du bist?

Wo unsere Menschenkenntnis uns täuscht – und wie wir sie verbessern

24 Fehlt unentschuldigt

Die Gründe fürs Schulschwänzen und was Eltern dann tun können

30 Therapiestunde

Mit Worten geht es für Lydia und Stefan nicht weiter. Wie dann?

32 Innerlich reich

Doris Baumann über die Zutaten eines erfüllten Lebens

38 Psychologie nach Zahlen

Von wegen misanthrop:
Vier Vorzüge von Einzelgängern

40 Achtung, dieser Text enthält verstörende Inhalte

Sind Triggerwarnungen hilfreich, nutzlos oder sogar schädlich?

46 Im Fokus:

Gescheiterte Diversität

Diversity Management in Firmen:
Wie tolerant sind sie wirklich?

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten
Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay: Karoline Klemke

Psychologie, meine Liebe

68 Traum weiter!

Wenn die Gedanken abschweifen:
Über den Nutzen von Tagträumen

72 Das halbe Leben

Ein Unternehmensgründer über
Konflikte unter den Kompagnons

74 Die Quelle des Bewusstseins

Für Hirnforscher Mark Solms haben nicht nur Menschen eine Innenwelt

80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Eisdiele
Rausch in Kaltschmelzendem

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten
psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Emilia Roig

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 105 Vorschau

Woher weiß ich, wer du bist?



Wir haben für unsere Mitmenschen eine Art siebten Sinn. Für eine Einschätzung brauchen wir oft nur Sekundenbruchteile. Doch wie zuverlässig ist dieses Bauchgefühl? Und wie können wir unsere Menschenkenntnis verbessern?

Text: Jochen Metzger // Illustrationen: Dorothea Pluta



Der Raum ist klassenzimmergroß und fast vollständig leer. In seiner Mitte sehe ich zwei Stühle an einem Tisch, den eine Glas-scheibe in zwei Hälften teilt; in einer kleinen Aussparung in der Scheibe liegt ein Stapel Karteikarten. Ich rücke meine Coronamaske zurecht und setze mich, ein ebenfalls maskierter Mann betritt den Raum: mein Gesprächspartner für die nächste Stunde. Wir befinden uns im Erdgeschoss des Universitätsmuseums von Ann Arbor, einer liebenswerten Universitätsstadt im US-Staat Michigan. „A Thousand Ways (Part Two)“ heißt das Kunstprojekt, an dem wir teilnehmen.

Wir sollen einander nicht begrüßen, keine Floskeln austauschen, sondern abwechselnd die jeweils oberste Karteikarte lesen und den Anweisungen darauf folgen. Das Ergebnis ist eine ungewöhnliche Begegnung mit einer Überraschung am Ende, die man keinem verraten darf. Ich lerne dabei eine Menge über mein Gegenüber, doch was er beruflich macht, wie alt er ist, woher er kommt und wie er lebt, darüber erfahre ich nichts. Schon nach wenigen Sekunden springt bei mir das Kopfkino an. Wen habe ich da eigentlich vor mir? Hm. Ich schätze ihn auf Ende 50, er ist gut in Form. Vor meinem inneren Auge sehe ich ein schönes Holzhaus oben am Lake Michigan, er ist ein zäher Naturbursche, an Samstagen paddelt er gerne in seinem Kanu übers Wasser, er repariert vieles selbst, führt ein kleines, aber gut laufendes Unternehmen, irgendwas mit Finanzen. Er ist, so fantasiiere ich weiter, ein netter Kerl, sehr ordentlich und zuverlässig, glücklich verheiratet, hat drei Kinder und engagiert sich in der örtlichen Kirchengemeinde. Ich lächle selbstzufrieden. Der Sherlock Holmes in mir hat wieder einen Fall gelöst. Menschenkenntnis – darin macht mir so schnell keiner was vor!

Immerhin: Ich habe während unseres Dialogs seinen Vornamen erfahren. Am Kragen seines Sakkos stand der Name einer mir unbekanntes Universität. Genügend Information also, um später zu Hause Google zu befragen. Und genau das hätte ich besser gelassen. Denn wie sich zeigt, ist der Mann im wirklichen Leben noch keine 40. Er lebt in einer der größten Metropolen Europas und erforscht als Pro-

fessor die geisteswissenschaftliche Bedeutung historischer Tonaufzeichnungen. O weh! Ich lag mit meinem Tipp völlig daneben. Die Luft entweicht aus meinem aufgeblasenen Ego. Eher Watson als Holmes, wenn überhaupt.

Kann ich denn besser werden in dieser Disziplin? Wie funktioniert Menschenkenntnis? Ich fange an, mich in die Forschungsliteratur einzulesen, und telefoniere mit einem Psychologen, der Studien zu diesem Thema veröffentlicht hat. Er empfiehlt mir ein Buch, eine Art Bibel der Menschenkenntnisforschung. Es heißt *Interpersonal Perception. The Foundation of Social Relationships*, verfasst von David Kenny, einem inzwischen emeritierten Professor für Sozialpsychologie an der *University of Connecticut*. Und tatsächlich: Nachdem ich mich durch Kennys Wälzer und eine ganze Gebirgskette an komplizierten Studien und Theorien gewühlt habe, bin ich schlauer. Zumindest fühle ich mich so.

Was das Passbild verrät

David Kenny hat bereits in den 1980er Jahren begonnen, jenen so oft beschworenen ersten Eindruck zu untersuchen, also das spontane Urteil, das wir uns bei der ersten Begegnung von einem fremden Menschen binnen Sekunden bilden. Und er war ein Skeptiker. Dass man den Charakter eines Menschen zum Beispiel nur anhand eines Fotos erkennen kann, hielt er damals für puren Humbug. Um die Sache zu widerlegen, hat er sie in einem Experiment ausprobiert – und festgestellt, dass er mit seiner Skepsis falsch lag. Denn zu Kennys Überraschung tippten viele seiner Testpersonen beim Anblick der Bilder jeweils ziemlich übereinstimmend dieselben Persönlichkeitseigenschaften. Eine ganze Welle ähnlicher Studien folgte. Heute weiß die Forschung, dass ein einfaches Passbild uns tatsächlich viel mehr als nichts über einen Menschen verrät, dass wir also ein gewisses Gespür dafür haben, ob die dort abgelichtete Person schüchtern ist oder leutselig, leichtfüßig oder penibel, widerborstig oder nett, verängstigt oder draufgängerisch. Für diesen allerersten Persönlichkeitscheck genügt es sogar tatsächlich, das Bild nur für den Bruchteil einer Sekunde gesehen zu haben.

Doch wie gelingt uns dieses Kunststück? Offenbar dadurch, so glaubt David Kenny, dass wir uns in unserer Meinung auf ein ganzes Bündel an Vorurteilen verlassen, in denen jedoch „ein Körnchen Wahrheit“ verborgen liegt. Unterm