

Spektrum

02.20

PSYCHOLOGIE

PSYCHIATRIE | »Schizophrenie gibt es nicht«

PERSÖNLICHKEIT | Die bewegte Geschichte des Rorschach-Tests

SINNERLEBEN | Warum wir extreme Erfahrungen brauchen



Ist mein Partner ein Narzisst?

Woran man das erkennt

5,90 € (D/A/L) | 8,50 SFR. | 14608

WWW.SPEKTRUM.DE



Spektrum
der Wissenschaft

KOMPAKT

www.spektrum.de/kompakt



Mehr als
250
Digitalausgaben
zur Wahl!

Spektrum
der Wissenschaft

02.20

KOMPAKT

MEINS!

Warum weniger **manchmal mehr** ist

BESITZ | Ich habe, also bin ich

AUFRÄUMEN | Was Unordnung mit uns macht

ENTSCHLEUNIGUNG | Bewusster leben



Download | € 4,99

LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Alina Schadwinkel
Redaktionsleiterin Spektrum.de
alina.schadwinkel@spektrum.de

Herzklopfen, Kribbeln im Bauch, Freudentaumel – die meisten Beziehungen beginnen im Zustand größter Begeisterung. Als neue Redaktionsleiterin von »Spektrum.de« kann ich das nur bestätigen und hoffe sehr, dass der Rausch noch lange anhält. Klar ist aber auch: Mit der Zeit wird die Hochstimmung nachlassen, der Alltag kehrt ein. Auf Dauer in einer Beziehung glücklich sein kann dennoch, wer ein paar Dinge beachtet.

Besonders herausfordernd ist es allerdings, wenn der Partner ein Narzisst ist. Denn diese neigen dazu, andere zu kontrollieren, werden schnell eifersüchtig und manipulieren, um ihren Willen durchzusetzen.

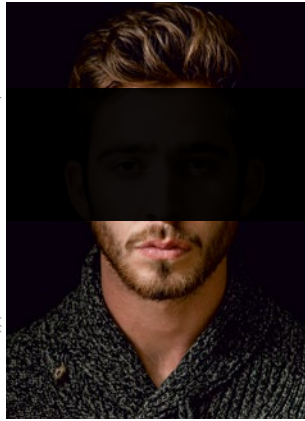
Warum bloß begehren so viele Menschen narzisstische Personen? Dieser Frage hat sich unsere Autorin Jana Hauschild ab S. 26 gewidmet. Zudem hat sie ergründet, was Narzissten auf Dauer zu unangenehmen Partnern macht, und erklärt, weshalb dennoch

nicht jede Beziehung mit ihnen scheitern muss.

Die meisten wissen, wie schwer es ist, von außen in Beziehungen zu blicken. Was sie im Innersten zusammenhält, lässt sich oft nur ansatzweise ergründen. Doch die Mühe lohnt sich.

Mögen dies der Beginn einer langjährigen, glücklichen Beziehung sein!

UNSPLASH / ALBERT DERA (UNSPLASH.COM/PHOTOS/1117758MOE); (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELL)



26 **LIEBE** | Ist mein Partner ein Narzisst?

XAVIERARNAU / GETTY IMAGES / ISTOCK; (SYMBOLBILD MIT LOTUSMODELL)



38 **RORSCHACH-TEST** |

Eine meditierende
Giraffe im Lotussitz

PDJNC / GETTY IMAGES / ISTOCK



52 **SINNERLEBEN** | Warum wir extreme
Erfahrungen brauchen

TRAVELNERD / GETTY IMAGES / ISTOCK



NEWS

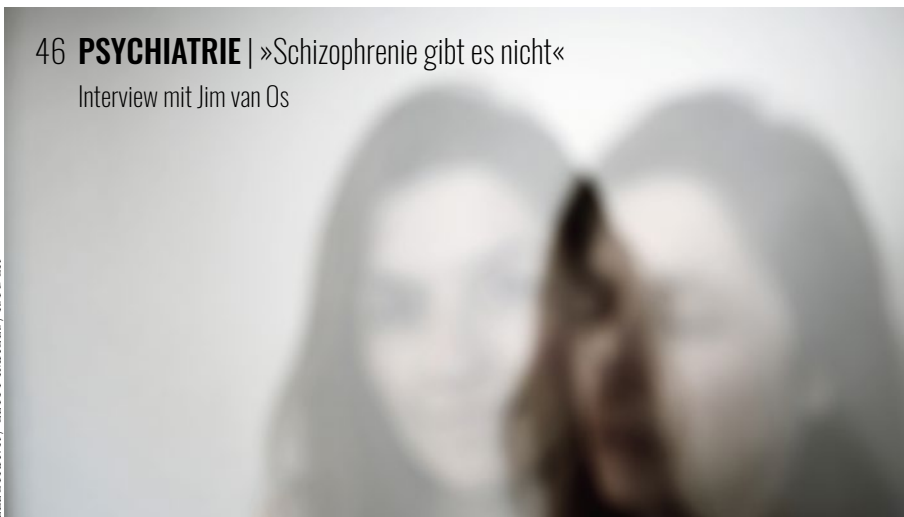
- 06 **FLIRTEN** | Mit welchen Sprüchen Frauen am besten ankommen
- 08 **DEPRESSIONEN** | Chronotherapie wirkt am schnellsten
- 10 **ESSEN** | Verzicht ist kein Maß für Selbstkontrolle
- 12 **LERNEN** | Kann man Talent mit Übung aufwiegen?
- 14 **HALLUZINOGENE** | Mit Zauberpilzen wirkt Meditation noch besser
- 16 **BEWEGUNG** | Gehen verändert die Wahrnehmung
- 18 **LEBEN IN ARMUT** | Was vernünftig ist, ist relativ
- 20 **SEITENSPRUNG-GESCHICHTE** | Wer ging besonders häufig fremd?
- 22 **ESSSTÖRUNGEN** | Auch Normalgewichtige können magersüchtig sein
- 24 **NEUROLOGIE** | Wenn eine Hirnhälfte für zwei arbeitet



ELECTRAVK / GETTY IMAGES / ISTOCK

46 **PSYCHIATRIE** | »Schizophrenie gibt es nicht«

Interview mit Jim van Os



58 **NERDS** | Außenseiter und Ikonen

UNSPLASH / ANTONIO SÁNCHEZ BALAGUER (UNSPLASH.COM/PHOTOS/EISB3Y2YVDU)



66 **WIRTSCHAFTSKRISE** |

Was uns Angst macht

FIZKES / GETTY IMAGES / ISTOCK



RUBRIKEN

34 **GRAMS' SPRECHSTUNDE** | Der Danach-also-deswegen-Fehlschluss

45 **IMPRESSUM**

72 **GUTE FRAGE** | Warum können sich manche Geschwister nicht ausstehen?

78 **HATTS DUFTE WELT** | Wenn die Nase blind wird

82 **BUCHTIPP** | Guy Leschziner: Nachtaktiv



MIT WELCHEN SPRÜCHEN FRAUEN AM BESTEN ANKOMMEN

Direkte Ansage oder unverfänglicher Smalltalk? Psychologen haben untersucht, mit welcher Taktik Frauen am ehesten bei Männern punkten.

Mit welchen Strategien Männer auf Partnersuche am erfolgreichsten sind, haben Wissenschaftler bereits viele Male untersucht. Vor allem, wenn es um so genannte »pick-up lines« geht, die das Eis gleich zu Beginn brechen sollen, ist die Forschungsliteratur recht einseitig. Ein Team um Maryanne L. Fisher von der Saint Mary's University in Halifax, Kanada, hat den Spieß deshalb nun umgedreht. Im Rahmen einer aktuellen Studie, die die Psychologen im Fachmagazin »Personality and Individual Differences« veröffentlichten, fahndeten sie nach einer Antwort auf die Frage: Mit welcher Anmache können Frauen bei Männern besonders gut punkten?

Dazu führten Fisher und ihre Kollegen zunächst zwei Voruntersuchungen durch. In der einen ermittelten sie anhand von Befragungen, welche Sätze Frauen im Alltag tatsächlich nutzen, um Männer anzusprechen. Auf diesem Weg trugen sie zwölf »pick-up lines« zusammen, die sie in drei verschiedene Kategorien unterteilten: direkte Anmachsprüche wie »Wollen wir etwas zusammen trinken?« oder »Kann ich deine Telefonnummer haben?«, freche Ansagen wie »Wollen wir uns nun unterhalten oder lieber noch ein wenig aus der Ferne miteinander weiter flirten?« und unverfängliche Gesprächseinstiege wie »Kannst du mir hier einen guten Drink empfehlen?« oder »Ich hab dich schon öfter hier gesehen. Arbeitest du hier?«. In einer weiteren Pilotstudie ließen die Forscher Fotos von Frauen von rund 200 heterosexuellen Männern im Hinblick auf die Attraktivität und die Freizügigkeit ihres Outfits bewerten.

Im eigentlichen Experiment kombinierten die Wissenschaftler dann die zwölf »pick-up lines« mit den Fotos von verschiedenen attraktiven und freizügig angezogenen Frauen und legten sie 130 männlichen Versuchsteilnehmern vor. Sie erzählten ihnen, dass sie einige Monate zuvor die darge-

stellten Frauen dabei beobachtet hätten, wie sie mit den angeführten Sprüchen Männer in einer Bar anmachen wollten. Für wie effektiv hielten sie die jeweiligen Versuche?

Direkte Ansagen punkten

Frauen, die direkte Ansagen machten, fanden die männlichen Probanden im Mittel am besten. Freche Sprüche kamen deutlich weniger gut an, und am schlechtesten schnitten die unverfänglichen Gesprächseinstiege ab. Der Grund dafür liegt den Forschern zufolge auf der Hand: Wer sein Gegenüber ohne Umschweife nach der Telefonnummer fragt oder ihm sagt, dass er es nett findet, kommuniziert seine Absichten klar. Vermeintlich witzige Sprüche oder ein einfaches »Hi« lassen hingegen deutlich mehr Interpretationsspielraum und ermöglichen es der flirtenden Person zudem, den Annäherungsversuch im Zweifelsfall doch nur als Spaß oder als Missverständnis abzutun.

Aber auch das Aussehen der Frauen spielte – wie erwartet – eine Rolle: Attraktive Frauen, die sich aufreizend kleideten, wurden von den Männern mit fast jedem Anmachspruch als effektiver beurteilt als Geschlechtsgenossinnen, die weniger hübsch oder freizügig angezogen waren. So erzielten sie beispielsweise selbst mit harmlosen Gesprächseinstiegen eine größere Wirkung als unattraktive Frauen mit schlichtem Outfit, die einen frechen Spruch von sich gaben. Die Attraktivität der Frauen hatte dabei grundsätzlich einen größeren Einfluss als ihr Kleidungsstil.

Damit scheint für Frauen – zumindest laut diesem Laborexperiment – ein leicht anderes Erfolgsrezept zu gelten als für Männer auf Partnersuche. Männer flirten vergangenen Studien zufolge mit direkten Ansagen und harmlosen Gesprächseinstiegen am erfolgreichsten. Auf vermeintlich witzige Sprüche reagierten Frauen hingegen deutlich allergischer als Männer. ■

von Daniela Zeibig



CHRONOTHERAPIE WIRKT AM SCHNELLSTEN

Mit einem veränderten Schlaf-wach-Rhythmus geht es jedem dritten Patienten schon nach wenigen Tagen besser.

Bei vielen Menschen mit Depressionen steigt nach einer durchwachten Nacht die Stimmung. Doch nach der nächsten Schlafphase verschwindet der Effekt meist wieder – zu schnell, um die Zeit zu überbrücken, bis Medikamente oder Psychotherapie zu wirken beginnen. Forschende um den Psychiater David Veale vom King's College London und die Psychologin Clara Humpston von der University of Birmingham überprüften deshalb eine Kombination aus Schlafentzug und zwei weiteren kurzfristigen Maßnahmen: vorgezogenen Schlafenszeiten sowie Tageslicht am Morgen. Ihre Metaanalyse von vier randomisierten kontrollierten Studien zeigte: Unter dieser »Triple-Chronotherapie« besserte sich nach einer Woche das Befinden von rund jedem dritten Betroffenen. Unter den allein mit Medikamenten und/oder Psychotherapie behandelten Patienten fühlten sich nur 1,5 Prozent besser.

In depressiven Phasen ist der Schlaf-wach-Rhythmus typischerweise gestört, was sich unter anderem in quälenden Schlafstörungen äußert. Die durchwachte Nacht unterbricht den gestörten Rhythmus und bringt ihn dank der weiteren chronotherapeutischen Maßnahmen wieder ins Lot. Die Patienten gehen dazu an den Folgeabenden früh ins Bett: Die erste Nachtruhe dauert von 18 Uhr bis 1 Uhr, die zweite von 20 bis 3 Uhr und die dritte von 22 bis 5 Uhr. Damit sie rechtzeitig müde werden, tragen die Probanden am frühen Abend eine Blaufilterbrille, die vor blauem Licht etwa vom Smartphone-Bildschirm schützt. Fröhmorgens sitzen sie rund eine halbe

Stunde in 30 Zentimeter Entfernung vor einer 10 000 Lux starken Tageslichtlampe.

Manche Ärzte warnen Menschen mit depressiven und manischen Episoden vor einem Schlafentzug, weil er eine manische Phase auslösen könnte. Laut der neuen Metaanalyse geschieht das nur in rund jedem 100. Fall; allerdings könnte das bei der vorliegenden Stichprobe der Einnahme von Phasenprophylaktika wie Lithium zu verdanken sein, wie das Autorenteam vermutet. Die Versuchspersonen wurden darüber hinaus stationär behandelt, ein weiterer möglicher Schutzfaktor.

Den deutschen Behandlungsleitlinien zufolge ist die Wachtherapie bislang die einzige Methode »mit ausgeprägten und sichtbar positiven Wirkungen noch am gleichen Tag«. Besonders gut sprächen jene Patienten darauf an, deren Stimmung im Tagesverlauf stark schwankt. In der Regel werde der Schlafentzug auf Station einmal wöchentlich durchgeführt, bis eine deutliche Besserung eintrete. In einer kleinen Gruppe von Mitpatienten falle es den Betroffenen außerdem leichter, wach zu bleiben. Für eine Anwendung in Eigenregie ist die Methode nicht bestimmt, außer in Absprache mit einem Facharzt. Dieser sollte vor dem Schlafentzug auch etwaige Risikofaktoren und Gegenanzeigen wie eine Neigung zu Krampfanfällen bedenken. ■

von Christiane Gelitz