

PSYCHOLOGIE
HEUTE

PSYCHOLOGIE HEUTE

NEU
KOLUMNE VON
MARIANA
LEKY

JULI 2018



BELTZ 45. JAHRGANG HEFT 7 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

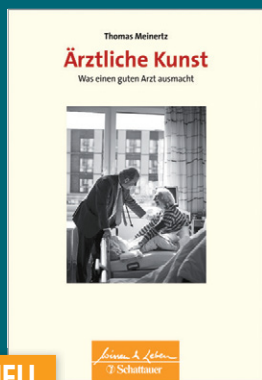
KANN ICH MICH ÄNDERN?

Unsere Persönlichkeit ist
wandlungsfähiger, als wir denken

SEXUALITÄT
Wer lieben will,
braucht Nähe

SOZIALER STRESS
Wie es gelingt,
gelassen zu bleiben

LIEBLINGSKIND
Ungleichbehandlung
von Geschwistern



2018. 183 Seiten, 15 Abb., kart.
€ 19,99 (D) | ISBN 978-3-608-43283-1

NEU

Thomas Meinertz

Ärztliche Kunst

Was einen guten Arzt ausmacht

Der renommierte Kardiologe und engagierte Kliniker Thomas Meinertz plädiert dafür, den Arztberuf als künstlerisches Handwerk auf wissenschaftlicher Grundlage aufzufassen. Sein Anliegen ist dabei, nicht nur eine größere Patientenzufriedenheit zu erreichen, sondern auch ein besseres Behandlungsergebnis durch eine gute Arzt-Patienten-Beziehung.



Mit einem Geleitwort von Katharina Domschke
2017. 256 Seiten, kart.
€ 19,99 (D) | ISBN 978-3-608-43225-1

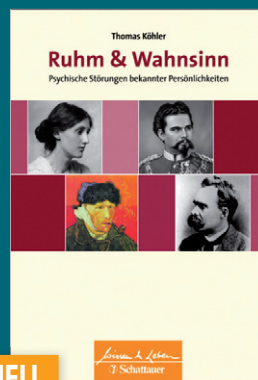
NEU

Gregor Hasler

Resilienz: Der Wir-Faktor

Gemeinsam Stress und Ängste überwinden

Fragen Sie sich auch, warum wir zunehmend gestresst sind, Ängste und chronische Erschöpfung sich wie eine Epidemie verbreiten? Und das, obwohl Freizeit, Karriere-möglichkeiten und finanzielle Sicherheit in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen haben! Die Ursachen sind komplexer als man denkt, aber wir sind dieser Dynamik nicht hilflos ausgeliefert. Das Buch führt vor Augen, was uns in die Stress-Krise geführt hat – und zeigt den Schlüssel, der uns auch wieder hinausführen kann: den Wir-Faktor.



2017. 216 Seiten, 15 Abb., kart.
€ 19,99 (D) | ISBN 978-3-608-43270-1

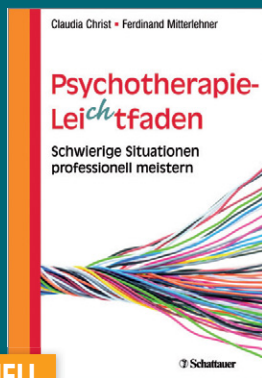
NEU

Thomas Köhler

Ruhm und Wahnsinn

Psychische Störungen bekannter Persönlichkeiten

Waren Vincent van Gogh und Ludwig II. wirklich schizopren? Ist das Werk Ernest Hemingways ein Resultat seiner affektiven Störung? Der renommierte Arzt und Psychologe Thomas Köhler beschreibt die unterschiedlichen psychischen Störungen – von Bipolarität bis Schizophrenie – detailreich und anschaulich anhand von Beispielen zahlreicher berühmter Menschen aus Politik, Musik, Kunst und Literatur.



2017. 352 Seiten, 49 Tab., 5 Abb., kart.
€ 34,99 (D) | ISBN 978-3-608-43070-7

NEU

Claudia Christ, Ferdinand Mitterlehner

Psychotherapie-Leichtfaden

Schwierige Situationen professionell meistern

Wo die meisten Lehrbücher aufhören setzt dieses Praxisbuch an: Psychotherapeuten erhalten einen schulenübergreifenden und komprimierten Überblick über das praktische Vorgehen in kniffligen therapeutischen Situationen. Mit Hilfe einer „5-Blick-Brille“ zeigen die erfahrenen Supervisoren, Psychotherapeuten und Coaches, wie man professionell mit solchen Stolpersteinen umgehen kann.



2016. 268 Seiten, 26 Abb., kart.
€ 19,99 (D) | ISBN 978-3-608-43126-1

Hans-Günter Weeß

Die schlaflose Gesellschaft

Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Dieses Buch beantwortet zahlreiche Fragen rund um das Thema „Schlaf“. Es erläutert, wie unsere 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft mit Schichtarbeit, Stress und neuen Medien den Menschen den Schlaf raubt und wie der Schlaf uns und unsere Leistungsfähigkeit beeinflusst. Gesellschaftliche und medizinische Hintergründe werden ebenso beleuchtet wie das große Spektrum der Schlafstörungen.



2018. 147 Seiten, 9 Abb., gebunden
€ 39,99 (D) | ISBN 978-3-608-43267-1

NEU

Micha Hilgers

Der authentische Psychotherapeut

Professionalität und Lebendigkeit in der Therapie

Ein Buch über mögliche und unmögliche Psychotherapiesituationen, wie es schon längst hätte geschrieben werden sollen: Wenn Sie sich auch fragen, wie Sie sich als Psychotherapeut möglichst »normal« und angemessen verhalten können, gibt Ihnen der renommierte Psychoanalytiker Micha Hilgers hilfreiche Anregungen. Er gibt praktische Hinweise und nennt Beispiele für Gelingen und Misslingen – vernachlässigt dabei aber nie den theoretischen Unterbau, den Sie kennen sollten

Liebe Leserinnen und Leser

Auf dem Kinderfoto trage ich robuste braune Halbschuhe, einen dunkelblauen knielangen Mantel und eine große rote Schultüte im Arm. Das Kinn ist tatkräftig nach vorne gereckt, und unter der väterlichen Topfschnittfrisur strahle ich in die Kamera. Es war der Tag meiner Einschulung. Wenn ich das Foto heute anschau, denke ich: Ja, so war ich schon immer. Ich freue mich, wenn etwas Neues losgeht, ich bin neugierig, ich lache gern.

Ich bin mir also treu geblieben, bin noch dieselbe wie damals. Aber stimmt das denn? Das würde bedeuten, dass ich mich in den letzten Jahrzehnten wenig verändert habe. Psychologen sagen indes, dass sich unsere Persönlichkeit im Laufe des Lebens wandelt. Nach der Pubertät werden wir zum Beispiel verträglicher und emotional stabiler, ein freiwilliges soziales Jahr oder ein Auslandsaufenthalt können einen Menschen offener für neue Erfahrungen machen, ein Schicksalsschlag vorsichtiger oder stiller.

Gibt es Wege herauszufinden, wie meine Persönlichkeit als Kind tatsächlich war? Das habe ich Professor Jens B. Asendorpf gefragt, einen der renommiertesten Persönlichkeitsforscher in Deutschland. Seine Antwort: Je länger die Zeit zurückliegt, um die es geht, desto verzerrter das Bild. Beispiel: Wenn ich heute ein ängstlicher Mensch bin, werde ich eher denken, dass ich auch ein ängstliches Kind war. Meine eigene Erinnerung ist *biased*, sagen Psychologen, voreingenommen. Wie wäre es denn, wenn es Tagebuchaufzeichnungen aus der Kindheitszeit gäbe? Die beurteilt Asendorpf als eine gute Quelle, „an denen reibt man sich ja auch oft und versteht sich selbst nicht. Dann gibt es eine Diskrepanz, über die man nachdenken kann.“ Könnte ich nicht außerdem meine Familie befragen, wie meine Persönlichkeit als Kind war? Bei den Eltern hat Asendorpf Zweifel, auch deren Meinung dürfte sehr verzerrt sein. Ein Patenonkel wäre vielleicht ein interessanter Gesprächspartner, der einen als Kind zwar erlebt hat, aber einem emotional nicht zu nahestand. Doch selbst dessen Urteil, wendet Asendorpf ein, werde natürlich beeinflusst von der Beziehung, die der Onkel heute zu einem hat.

Das Kind, das ich mal war, es bleibt also eine Konstruktion, wir können uns ihm nur annähern. Wie wandlungsfähig unsere Persönlichkeit im Verlauf des ganzen Lebens ist und was noch vor uns liegt – dem widmet sich unsere Titelgeschichte ab Seite 18. Viel Vergnügen bei der Lektüre wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads 'dorothea siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

TITEL

18 Kann ich mich ändern?

Unsere Persönlichkeit ist wandlungsfähiger, als die Forschung lange glaubte. Das heißt aber nicht, dass wir auf Knopfdruck ein anderer Mensch werden können
Von Jule Specht

27 Üben, üben, üben!

Lässt sich Persönlichkeitsveränderung trainieren?
Von Jochen Metzger

12 Im Fokus: „Auf Fußballern lastet ein immenser Druck“

Sportpsychiater Karl-Jürgen Bär über Depressionen und Angststörungen in der Welt des Profisports

28 „Man kann auch auf der Matte Neinsagen lernen“

Psychologin und Aikidolehrer Rainer Dirnberger über den Einsatz von Kampfkunst als Ergänzung zu einer Psychotherapie

34 Stalking – Täter und Opfer

Wer von aggressiven Nachstellungen bedroht ist, braucht oft psychologische Unterstützung. Es hat sich aber bewährt, auch mit den Tätern zu arbeiten
Von Wolfram Eberhardt

40 Lust durch Nähe

Vertrautheit in der Partnerschaft ist kein Liebestöter! Gerade wer sich emotional verbunden fühlt, kommt sich auch körperlich nahe
Von Michael Kraske

46 Das Geld und ich

Viele beschäftigen sich ungern mit ihren Finanzen. Dabei könnte ihnen das helfen, sich selbst besser kennenzulernen
Von Susanne Ackermann

58 Das Lieblingskind – und das andere

Wenn Eltern ihre Kinder ungleich behandeln: Kinderpsychiater Jörg M. Fegert und Soziologe Martin Diewald über ein Tabuthema



TITELTHEMA

18 Die allermeisten Menschen wären gerne ein wenig anders, als sie sind: gewissenhafter, weniger ängstlich, souveräner. Sind das nur Wunschträume? Nicht unbedingt, denn wie sich herausstellt, ist die Persönlichkeit wandelbarer, als man lange glaubte. Doch dieser Wandel braucht Zeit – und eine starke Bereitschaft, von Gewohntem und Vertrautem Abschied zu nehmen



40 Vielen Paaren kommt mit den Jahren ein Stück Erotik abhanden. Für manche wird der Sex gar zur Pflichtübung. Die Langeweile rührt daher, dass man einander einfach schon zu vertraut ist, heißt es dann in manchen Ratgebern. Doch das ist falsch. Im Gegenteil: Emotionale Nähe ist eine Quelle für neue Lust



62 Wir brauchen andere Menschen, wir sind meist gerne in Gesellschaft. Aber die anderen sorgen auch für Stress, einfach dadurch, dass sie ihre eigene Agenda haben: Sie geben uns Widerrede, stören uns mit Anrufen, nerven uns im Straßenverkehr. Wie soll man da gelassen bleiben? Stressexperten wissen Rat

62 Gemeinsam im Stress

Die Gegenwart anderer Menschen sorgt für Behagen – und Anspannung. Über sozialen Stress und wie man ihn abfedern kann

Von Frank Luerweg

DOSSIER

70 Job 4.0: Wie Digitalisierung unsere Arbeit verändert

Schnell, effizient und flexibel: Das ist die digitale Arbeitswelt. Welche Chancen birgt sie? Welche Gefahren sind zu beachten?

Von Manuela Lenzen

77 „Interagieren statt einschränken“

Arbeits- und Organisationspsychologe Günter Maier über den menschengerechten Einsatz der Digitalisierung

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

„Ich fühle mich so eingeeengt!“

Von Gabriele Eßing

38 Psychologie nach Zahlen

Kein Lottchen ist doppelt

Von Jörg Zittlau

68 Studienplatz

Von Religion und Verstand

Von Anna Gielas

78 Lekys Aussichten

Flugangst hält einen in der Luft

Von Mariana Leky

NEU

3 Editorial | 6 Themen & Trends
52 Körper & Seele | 57 Cartoon | 80 Buch & Kritik
91 Medien | 92 Leserbrief | 93 Impressum
94 Im nächsten Heft | 95 Markt
106 Noch mehr Psychologie Heute



Zeitaufwendige Glückssuche

Viele treiben Sport, meditieren oder nehmen ab – nicht nur der Gesundheit wegen, sondern auch, um glücklicher und zufriedener mit sich selbst zu werden. Aber was, wenn das Glück sich nicht so schnell einstellen will? Psychologen haben in vier Onlinestudien einen bisher wenig beachteten Nachteil unseres Glücksstrebens ausgemacht: Die Suche nach Glück kann kontraproduktiv sein, weil sie zum Gefühl von Zeitmangel führt, sofern wir das Ziel „Glück“ nicht erreichen oder es trotz aller Anstrengungen in immer weitere Ferne zu rücken scheint. Dann befürchten wir, noch mehr Zeit aufwenden zu müssen. Aber sobald wir uns gut fühlen, dies ein weiteres Ergebnis, verschwindet das Gefühl von Zeitmangel sofort. Und man kann das Glück genießen.

Rund 500 Teilnehmer wurden zu ihrem Glücksempfinden befragt und daraufhin untersucht, wie sich ihr Streben nach Glück auf ihr Zeitgefühl und Wohlbefinden auswirkte. So mussten die Teilnehmer in einem Versuch Dinge auflisten, die sie glücklich

machen würden, oder sie sollten versuchen, sich glücklicher zu fühlen, während sie einen Film ansahen. Die Teilnehmer, die angaben, bis zu einem gewissen Grad glücklich zu sein, hatten gefühlt mehr Zeit als diejenigen, die ihr Ziel noch nicht erreicht hatten.

Die Forscher berichten außerdem über negative Auswirkungen von gefühlter Zeitknappheit: Menschen tendieren dann dazu, auf zwischenmenschliche Beziehungen zu verzichten, und können nicht gut genießen. Vor diesem Hintergrund raten die Psychologen, sich nicht zu viele Gedanken über die Suche nach dem Glück zu machen. Noch etwas könne Abhilfe schaffen: die eigene Definition von Glück zu hinterfragen, denn nicht jeder verstehe das Gleiche darunter.

ARIANE WETZEL

Dem Glück auf der Spur – bei manchen Menschen führt das zu Zeitmangel

Aekyoung Kim, Sam J. Maglio: Vanishing time in the pursuit of happiness. *Psychonomic Bulletin & Review*, 2018. DOI: 10.3758/s13423-018-1436-7

3

Um Teenager vor Internetkriminalität zu schützen, wurden spezielle Apps entwickelt – aber diese sind offenbar schädlich. Jugendliche, die laut einer US-amerikanischen Studie solche Apps nutzten, bekamen nicht seltener, sondern häufiger ungewollt bedrohliche und sexuelle Inhalte auf ihre Smartphones geschickt. Wie die Forscher berichten, äußerten die befragten Teenager ausdrücklich den Wunsch, dass ihre Eltern mit ihnen sprechen sollten, anstatt Kontrollapps zu installieren.

University of Central Florida, USA

große psychologische Vorteile haben Rituale: Erstens helfen sie, negative Emotionen wie Angst oder Unsicherheit in Schach zu halten, schreiben Psychologen in einem Forschungsüberblick. Zweitens erleichtern sie die Vorbereitung auf Prüfungen oder andere Situationen, in denen Leistung gefragt ist. Und drittens dienen sie dazu, menschliche Bindungen zu stärken und zu vertiefen, etwa bei Ritualen wie Familienfesten oder Betriebsfeiern.

University of Central Florida, USA

Musikunterricht macht schlau

Musikunterricht fördert offenbar auch die Leistung in anderen Fächern. Diesen Schluss legt eine Studie der Universität Amsterdam nahe. Die Forscher hatten nach dem Zufallsprinzip zwei Grundschulen in den Niederlanden ausgesucht. In ihnen nahmen knapp 150 Schüler zwei Jahre lang an von Experten konzipierten Musikstunden teil. Darin lernten sie beispielsweise Grundlagenwissen über Melodien und Rhythmen, spielten Instrumente und sangen zusammen.

Zu Beginn und zum Schluss der Studie wurden die Kinder auf ihre Leistungen in Schreiben, Lesen und Rechnen hin getestet. Anfangs zeigten sich dabei keine Unterschiede zu ihren Mitschülern. Am Ende schnitten sie bei dem Test jedoch signifikant besser ab. „Unsere Resultate stützen die These, dass eine langfristige musikalische Ausbildung die akademischen Leistungen verbessert“, schreiben die Autoren. Der Grund ist vermutlich, dass Musikunterricht bestimmte kognitive Fähigkeiten stärkt, darunter



Planungsvermögen und Impulskontrolle (eine Voraussetzung für selbstdiszipliniertes und fokussiertes Arbeiten). Die Niederlande planen übrigens, das in der Studie genutzte Curriculum bis 2020 an allen Grundschulen einzuführen.

FRANK LUERWEG

Artur C. Jaschke u. a.: Longitudinal analysis of music education on executive functions in primary school children. *Frontiers in Neuroscience*, 12, 2018. DOI: 10.3389/fnins.2018.00103

Was passiert, wenn erwachsene, schon flügge gewordene Kinder wieder bei ihren Eltern einziehen? Zumindest in Nordeuropa verschlechtert sich die Lebensqualität der Eltern, ergab eine Auswertung von Daten aus ganz Europa, und zwar unabhängig von den jeweiligen Kindern und deren Situation. Die Forscher nutzten Daten aus dem *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe* (SHARE). In Süd- und Osteuropa fanden die Forscher den Zusammenhang nicht, dort habe Autonomie einen geringeren Stellenwert, heißt es.

DOI: 10.1016/j.socscimed.2018.01.016



Wer materialistisch ist, legt Wert auf Besitz und Status. Ehepartner, die so „ticken“, entwerten damit ihre Beziehung, stellen Psychologen fest, zum Beispiel weil dann materialistischen Zielen mehr Zeit und mehr Bedeutung eingeräumt wird als der Beziehung selbst. Die Folge ist Unzufriedenheit bei beiden Partnern. Die Forscher empfehlen, in Paartherapien oder Eheberatungen darauf zu achten, wie materialistisch die Partner sind und ob sich dies auf die Beziehung auswirken könnte.

DOI: 10.1007/s10834-017-9563-2



Eifersucht am Arbeitsplatz

Teamarbeit in Projekten nimmt zu, und dafür benötigen Unternehmen kooperationsfähige und sozial kompetente Mitarbeiter, die gut auf andere eingehen können. Doch genau darin liegt auch eine Quelle für Eifersucht unter Kollegen, zeigt eine Studie, dann nämlich, wenn Mitarbeiter einen Kollegen in puncto soziale Fähigkeiten als überlegen empfinden. Wie die Forscher schreiben, liefert die Studie einen ersten empirischen Beleg dafür, dass es bei Konkurrenz am Arbeitsplatz überwiegend um diese Art der Eifersucht geht, und zwar bei Frauen und Männern gleichermaßen. Befragt wurden knapp 450 spanische Angestellte aus Unternehmen diverser Branchen und dem öffentlichen Dienst. Demnach wird eine vermeintliche oder tatsächliche soziale Überlegenheit von Kollegen am Arbeitsplatz als bedrohlicher erlebt als deren größere physische Attraktivität oder ausgeprägtere soziale Dominanz. Gleichzeitig zeigten die Psychologen auch: Wer generell stark zu sozialen Vergleichen neigt, vergleicht sich am Arbeitsplatz auch stärker hinsichtlich der sozialen Fähigkeiten. SAC



Rosario Zurriaga u.a.: Jealousy at work: The role of rivals' characteristics. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2018: DOI: 10.1111/sjop.12443



Bullshit!

Eigentlich muss nicht jeder zu allem eine Meinung haben, die auf Fakten beruht. Aber viele Menschen glauben offenbar, es werde von ihnen erwartet, sich auch dann zu äußern, wenn sie über einen Sachverhalt nicht informiert sind. Die Folge ist, dass wir oft Meinungen über Themen äußern, über die wir wenig bis nichts wissen. Dieses Phänomen, das der US-amerikanische Philosoph Harry Frankfurt schon in den 1980er Jahren *bullshitting* nannte, hat der Psychologe John V. Petrocelli nun erstmals empirisch untersucht. Dabei arbeitete Petrocelli die Bedingungen heraus, unter denen Bullshit besonders häufig vorkommt.

Der Forscher ließ die Probanden Geschichten lesen und informierte die eine Gruppe über deren Hintergrund, die andere nicht. Alle Teilnehmer sollten ihre Gedanken über die Geschichten notieren, bei der einen Gruppe gab es dazu zusätzliche Instruktionen, damit die Probanden die Erwartung entwickelten, eine Ansicht äußern zu müssen. Außerdem erfuhr ein Teil von ihnen, ihre Meinungen würden

von Bewertern eingeschätzt, die den Hintergrund kennen, bei anderen war von nicht eingeweihten Beurteilern die Rede.

Dabei zeigte sich: Die Teilnehmer neigten stärker zu Bullshit, wenn sie Grund zu der Vermutung hatten, damit durchzukommen, wenn also die Bewerter nicht über die Geschichten informiert worden waren. Vermuteten die Probanden jedoch, ihr Bullshit werde nicht akzeptiert (weil der Bewerter gut informiert war), wagten sie sich nur aus der Deckung, wenn sie vermuteten, trotz Ahnungslosigkeit gezwungen zu sein, eine Meinung zu äußern. Insgesamt, so der Forscher, spiele die Erwartung, eine Meinung liefern zu müssen, beim *bullshitting* wohl die wichtigste Rolle. Es komme aber auch darauf an, ob und wem gegenüber die Ansicht begründet werden müsse und ob diese Person sich auskenne oder nicht. SAC

Wir bullshitten gerne – wenn wir glauben, dass wir bei den anderen damit durchkommen

John V. Petrocelli: Antecedents of bullshitting. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76/2018. DOI: 10.1016/j.jesp.2018.03.004

Schwierige Ereignisse machen uns weise

Scheidung, Jobverlust, gesundheitliche Krisen – werden wir dadurch „weise“? Offenbar ja, das zumindest zeigen Tiefeninterviews mit 50 älteren Erwachsenen zwischen 51 und 90 Jahren. Demnach erneuerten diese Befragten nach einem schwierigen Ereignis ihre Sicht auf die Welt und auch auf sich selbst. Dies gelang denjenigen am besten, die Unterstützung von Freunden oder Verwandten erhielten. Die Befragten berichteten beispielsweise, wie sie nach kritischen Ereignissen unaufgefordert wichtige Unterstützung erhielten, was sie aus nicht willkommener Hilfe lernten, dass sie in ihren Beziehungen anders miteinander umgingen und wie sie nach dem Ereignis ihre Freunde oder ihre Arbeit wieder wertschätzten. Die Schlussfolgerungen, die die Befragten zogen, seien auch Bestandteile psychologischer Definitionen über Weisheit, berichten die Autoren. Weisheit umfasst demnach zum Beispiel Wissen über ein gelingendes Leben, Lernen aus Erfahrungen, realistische Selbsteinschätzung und die Fähigkeit zu Mitgefühl.

SAC

Heidi Igarashi u. a.: The development of wisdom: A social ecological approach. *The Journals of Gerontology: Series B*, 2018. DOI: 10.1093/geronb/gby002



Unfähige Sünder

Wenn wir Menschen unmoralisch finden, halten wir sie auch schnell für unfähig. Wird etwa das Fehlverhalten eines Prominenten bekannt, steht auch seine gesamte Kompetenz im Zweifel, obwohl diese damit nichts zu tun haben muss. In sechs Studien mit erwachsenen und jugendlichen Teilnehmern bestätigten Psychologen diese Hypothese des „unfähigen Sünders“: Wer bei einem unmoralischen Verhalten im Experiment beobachtet wurde oder über wen entsprechende Informationen vorlagen, den beurteilten Teilnehmer als nicht kompetent. Aber für die, die als unmoralisch galten, gab es einen Puffer: Wer einen sozial intelligenten Eindruck auf die Probanden machte, wurde nicht als inkompetent angesehen. Die Forscher ziehen aus den Ergebnissen unter anderem den Schluss, dass der Begriff „Kompetenz“ in stärkerem Ausmaß soziale Konnotationen hat, als bisher angenommen. Denn die Informationen über moralisches Fehlverhalten führten vor allem dazu, dass die Probanden den Beurteilten diverse soziale Fähigkeiten absprachen.

SAC

Jennifer E. Stellar, Robb Willer: Unethical and inept? The influence of moral information on perceptions of competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114/2, 2018. DOI: 10.1037/pspa0000097



DARF ICH BITTEN?

Tanzen ist etwas, das den Menschen seit jeher Freude macht. Warum ist das so? Was gefällt uns daran? Erkenntnisse aus der Tanzpsychologie

Kultur

Überall auf der Welt bewegen sich die Menschen zu Musik. Tänze spielen in allen Kulturen eine Rolle, bei Ritualen, in der Religion, als Ausdrucksform an sich. Stil und Details unterscheiden sich zwar, die Basis aber ist gleich: Man produziert organisierte Töne und koordiniert seine Bewegungen dazu.

Natur

Tanzen scheint uns im Blut zu liegen: Schon Säuglinge reagieren mit rhythmischen Bewegungen, wenn man ihnen Töne und Rhythmen vorspielt. Wenn ein Lied besonders „groovy“ ist, also im mittleren Ausmaß Synkopen enthält, ist unser Drang, uns dazu zu bewegen, am höchsten.

Lösung

Wer tanzt, profitiert emotional und physisch. Sorgen geraten aus dem gedanklichen Fokus, Spannungen werden gelöst, Körpergefühl, Fitness und kognitive Aktivität bessern sich. Tanzen kann uns auch in einen Flow-Zustand versetzen, bei dem wir ganz in der Bewegung aufgehen und alles um uns herum vergessen.

Verbindung

Tanzen fördert *social bonding*, also die Bindung zu anderen. Wenn wir zu zweit oder in der Gruppe zu Musik tanzen, gleichen sich unsere Bewegungen automatisch an. Durch den gemeinsamen Rhythmus fühlen wir einander näher und stehen anderen positiver gegenüber.

Heilung

Tanzen hebt die Stimmung, besonders bei Menschen mit Depressionen. Wer sich nur 30 Minuten so bewegt, in fröhlicher und lebhafter Weise, fühlt sich auch durch die körperliche Aktivierung vitaler, kräftiger und energiegeladener. Positive Effekte durch tanztherapeutische Maßnahmen wurden unter anderem auch bei Patienten mit Parkinson, Arthritis und Krebs festgestellt.

Selbstkontrolle

Tanzen fördert die Selbstkontrolle. Durch das Erlernen neuer Bewegungen entsteht ein positives Körperbild, wir lernen Haltung, Balance und fühlen uns in Harmonie mit uns selbst. Das führt zu einem größeren Gefühl der Unabhängigkeit und stärkerem Selbstbewusstsein.