



## In den Schuhen der Anderen

Urteile nie über einen anderen, bevor du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gelaufen bist ...

Londoner Forscher nahmen sich das bekannte indianische Sprichwort zum Vorbild und setzten für eine Studie moderne Computertechnik ein, um eine virtuelle Realität zu kreieren. Ziel der Studie war kein geringes Anliegen: Es ging darum zu erforschen, wie sich Vorurteile und Rassismus reduzieren lassen könnten. In der Studie wurden dazu weißhäutige Teilnehmer in einen virtuellen Körper von dunkler Hautfarbe „gesteckt“. Das Ergebnis: **Weißer Teilnehmer, die in virtuelle schwarze Körper schlüpfen, zeigten eine Verringerung ihrer unbewussten Abneigungen gegen dunkelhäutige Menschen.**



"Unsere Befunde sind wichtig, denn sie stoßen ein neues Forschungsgebiet an: Wie ist die Selbstidentität konstruiert und wie könnten die wahrgenommenen Grenzen zwischen 'eigenen Leuten' und 'Fremden' verändert werden", sagte Professor Tsakiris von der Royal Holloway University of London. "Unsere Methoden könnten also helfen zu verstehen, wie Phänomenen wie Rassismus, religiöser Hass und Geschlechterdiskriminierung begegnet werden kann."

Ergänzt werden können die obigen Ergebnisse übrigens mit den Resultaten einer anderen Studie, in der gezeigt werden konnte, dass **Vorurteile rein gar nichts mit den kognitiven Fähigkeiten eines Menschen zu tun haben.**

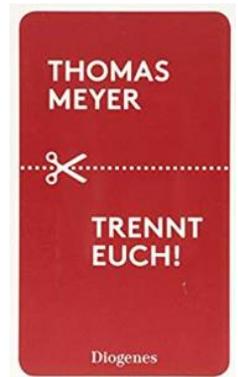
Intelligenz schützt also nicht vor Voreingenommenheit – aber: Personen mit geringerer kognitiven Fähigkeit neigen eher dazu, Vorurteile gegenüber Menschen zu haben, die sie als **liberal und unkonventionell** wahrnahmen (z.B. Atheisten, Homosexuelle) sowie gegenüber Personen-Gruppen, die eine **geringe Wahrscheinlichkeit** über ihre Gruppenmitgliedschaft haben (z.B. ethnische Minderheiten). Personen mit einer hohen kognitiven Fähigkeit zeigten das gegenteilige Muster: Sie neigten dazu, Vorurteile gegenüber Gruppen zu haben, die sie für **konservativ und konventionell** (z.B. Christen, Militär, Großindustrie) halten.



## Trennt euch!

*„Ich glaube, dass der Sinn einer Beziehung darin besteht, einander gutzutun und in der Entwicklung zu unterstützen. Ich glaube, dass eine Beziehung, die mich kleinhält und traurig macht, beendet werden muss.“*

Diese Sätze stammen aus dem Buch „Trennt euch!“ von Thomas Meyer. Der Autor nimmt damit schon im Titel des im April erschienenen Buches eine klare Position ein. Und bleibt dabei. Wenn eine Beziehung nicht passt, warum **viel Zeit und emotionalen Aufwand in eine illusionäre Rettung investieren, wenn die Beteiligten leiden** und nur ein Schlussstrich dies beenden kann?



Dabei kann durchaus Liebe mit im Spiel sein. Meyer vergleicht dies provokant mit der „Sonne über Stalingrad“: *„Im Krieg ist oft auch schönes Wetter. Geschossen und gestorben wird auch im Sonnenuntergang über den schönsten Landschaften. Die Sonne erleuchtet und erwärmt das Gemetzel zwar, kann es aber nicht beenden...“*

Meyer befasst sich mit den **drei Feinden der Trennung – der Angst, der Hoffnung und dem Verstand** – sowie dem einzigen Werkzeug, das wirklich hilft: dem Willen. Dabei hält er sich nicht für einen echten Beziehungsexperten – im Gegenteil: *„Ich behaupte nicht zu wissen, wie man die perfekte Beziehung führt. Ich sage lediglich: Hör auf, schlechte Beziehungen zu führen.“* Beobachtungen und Erfahrungen Meyers nach sollten sich vier von fünf Beziehungen lieber auflösen. Als Anleitung zum Gehen kann sein Buch daher verstanden und in sechs simple Regeln zusammengefasst werden:

1. Es passt oder es passt nicht.
2. Meistens passt es nicht.
3. Wenn es jetzt nicht passt, wird es nie passen.
4. Wenn es nicht passt, leiden Sie.
5. Wenn Sie leiden, müssen Sie gehen.
6. Das Leben ist zu kurz, um unnötig zu leiden.

Quelle u.a.:

[https://rp-online.de/panorama/deutschland/thomas-meyer-ueber-trennt-euch-interview-mit-dem-autor\\_aid-19446951](https://rp-online.de/panorama/deutschland/thomas-meyer-ueber-trennt-euch-interview-mit-dem-autor_aid-19446951)

[www.sueddeutsche.de/leben/ratgeber-vier-von-fuenf-beziehungen-muessten-sofort-aufgeloeset-werden-1.3141424-2](http://www.sueddeutsche.de/leben/ratgeber-vier-von-fuenf-beziehungen-muessten-sofort-aufgeloeset-werden-1.3141424-2)

## Im Balztanz verfahren

Attraktiv, sportlich und klug, aber kein Glück in der Liebe? Dann könnte ein negativer Charakterzug daran schuld sein... Eine in der Zeitschrift *Personality and Social Psychology Bulletin* veröffentlichte Analyse mehrerer Studien konnte nämlich feststellen, dass **weniger die positiven Eigenschaften bei der Partnerwahl eine Rolle spielen, sondern vor allem die negative Merkmale**: Bei der



Entscheidung über eine potenzielle Liebesbeziehung werde, so die Forscher, mehr Gewicht auf negative als auf positive Qualitäten gelegt.

**Auch wenn jemand also eine ganze Reihe positiver Eigenschaften mitbringe, reichten ein bis zwei negative**

**dafür aus, erst gar nicht eine Beziehung mit dieser Person in Erwägung zu ziehen.** Der Grund dafür: "Wir haben eine generelle Tendenz, uns eher mit den negativen Informationen zu befassen als mit den positiven", so die Autoren. Sie haben die zentralen, das Gute überschattenden Ausschlusskriterien auch zusammengetragen: Es sind Unattraktivität, ungesunder Lebensstil, unerwünschte Charakterzüge, sich unterscheidender religiöser Glaube, eingeschränkter sozialer Status, sich unterscheidende Bindungsstrategien und differierende Beziehungsziele.

Bei Frauen und Personen in festen Beziehungen waren die Effekte dieser Ausschlusskriterien übrigens stärker ausgeprägt...



Auch interessant sind die Ergebnisse einer weiteren US-amerikanischen Studie: Studentinnen und Studenten wurden in einem ersten Schritt zuerst die Beschreibungen von zwei Männern bei deren

Autokauf vorgelegt. Die Teilnehmer bewerteten dann das Interesse der Männer an einer **festen Beziehung**.

Beide Männer gaben in der Beschreibung die gleiche Summe Geld aus. Ein Mann investierte das Geld in ein **zuverlässiges** Auto, der andere entschied sich für einen Gebrauchtwagen und gab das restliche Geld für **auffällige** Anschaffungen wie neue Lackierung, größere Räder und ein beeindruckendes Soundsystem für das Fahrzeug aus.

Beide Geschlechtergruppen, sowohl die Studentinnen wie auch die Studenten, bewerteten den **Mann mit dem aufgemotzten Auto als eher nicht an festen Beziehungen interessiert, sondern auf der Suche nach kurzen sexuellen Abenteuern**.

Protzen lohnt sich also nicht – im Gegenteil...

## Was uns abstumpfen lässt

Lässt uns Schlafmangel genau wie die Einnahme von Paracetamol emotional abstumpfen? Studien belegen genau dies: **Sowohl kein ausreichender Schlaf wie auch die Einnahme des Schmerzmittels Paracetamol dämpfen das Einfühlungsvermögen für andere.**

Die Ergebnisse einer Studie zeigen auf, dass schlafgestörte Teilnehmer deutlich schlechter bei einem Empathie-Test abschnitten, sagen Forscher vom Penn State College in der Zeitschrift SLEEP. Untersucht wurden 97 Teilnehmer, vorrangig Ärzte, Pfleger, Krankenschwestern, Apotheker, Röntgen- und Labortechniker – alles Berufe, in denen das Schlafdefizit nicht nur einen negativen Effekt auf die Anteilnahme für die Patienten, sondern auch auf die Qualität der medizinischen Versorgung insgesamt nimmt.

Ähnlich lauten Studienergebnisse, die mittels Kontrollgruppen-Vergleichen herausfanden, dass Probanden, die statt eines Placebos eine **gewisse Menge Paracetamol erhalten hatten, ebenfalls in ihrem Empathievermögen reduziert waren**. Zwar waren die eigenen Schmerzen gedämpft – gleichzeitig schätzten die Teilnehmer in Experimenten die Schmerzempfindlichkeit anderer Menschen aber ebenfalls als deutlich niedriger ein, als dies Probanden taten, die kein Paracetamol eingenommen hatten. Geforscht werden soll nun, ob die Einnahme des Schmerzmittels Ibuprofen die gleichen empathie-reduzierenden Effekte zeigt.

## Gewusst?

Der Ausbruch aus einem Gefängnis an sich ist in Deutschland **nicht strafbar**. "Das resultiert aus der Idee, dass der Gesetzgeber anerkennt, dass jeder Mensch einen Drang nach Freiheit hat", erklärt Matthias Jahn, Professor am Institut für Kriminalwissenschaften und Rechtsphilosophie der Goethe-Universität Frankfurt.



Schon 1880 war der Gesetzgeber der Meinung, dass **„Selbstbefreiung“** straffrei bleiben müsse, da sie dem natürlichen Freiheitstrieb des Menschen entspreche und dieser ein **Recht auf Freiheit** habe.

Die **Hilfe zur Flucht ist jedoch straf- bzw. bußgeldbewehrt**. Wer einen Gefangenen befreit, ihn zum Entweichen verleitet, dabei fördert oder es auch nur versucht, wird in Deutschland mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe, in Österreich mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren bestraft.

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 🍀