


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Gar nicht langweilig!

Manche lesen ein Buch zwei Mal oder schauen sich einen Film nochmals an. Das ist gar nicht langweilig, fanden Psychologen in einer Studie heraus.

VON ANNA GIELAS

 10. JUL 2019

Einen Kinofilm zweimal anschauen oder einen weiteren Wochenendtrip zum selben Ziel unternehmen, das erscheint vielen langweilig. Unser Gehirn belohnt bekanntlich die Suche nach neuer Unterhaltung, etwa mithilfe der Ausschüttung von Dopamin. Womöglich unterschätzen wir deshalb, wie viel Freude wir aus der Wiederholung angenehmer Aktivitäten schöpfen können. Dies ist das Ergebnis einer Studie mit 3356 Teilnehmern.

Neue Facetten entdeckt

Alle Probanden gingen unterhaltsamen Tätigkeiten nach: Die einen schauten einen Kinofilm, die anderen besuchten eine Museumsausstellung ihrer Wahl. Danach wurden sie in zwei Gruppen aufgeteilt. Den Teilnehmern der einen wurde eröffnet, dass sie das Gleiche noch einmal durchlaufen sollten – wie sie das fänden? Die andere Gruppe erfuhr überraschend von einer Wiederholung des Programms. Nach Absolvierung der zweiten Runde berichteten alle, wie es ihnen jetzt gefallen hatte. Diejenigen Probanden, die unvorbereitet in den zweiten Durchlauf geschickt worden waren, hatten neue Facetten der Aktivitäten erlebt – wodurch sie sie erneut genossen. Wiederholung kann also unerwartet vergnüglich sein!

Ed O'Brien: Enjoy it again: Repeat experiences are less repetitive than people think. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116/4, 2019. DOI: 10.1037/pspa0000147

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ▶ Doch wie sieht ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.