

Eigentlich bin ich ganz anders!

Fakten zum Anderssein

Der Spotlight-Effekt – du fällst gar nicht so auf, wie du denkst

„Hoffentlich hat das keiner gemerkt“, denkt man, wenn mal etwas Peinliches passiert. Und meistens hat tatsächlich keiner Notiz vom eigenen Ausrutscher genommen. Man selber nimmt jedoch peinliche Situationen verstärkt wahr. Psychologen nennen das den Spotlight-Effekt: Wir überschätzen die Aufmerksamkeit, mit der uns die Mitmenschen normalerweise begegnen – und übersehen dabei, dass diese ebenfalls eher auf sich fixiert sind. Getestet haben das Wissenschaftler übrigens schon in den 70er-Jahren, indem sie Studenten mit dem Shirt eines üblen Schnulzen-Sängers über den Campus schickten. Während diese sich in Grund und Boden schämten, fiel es anderen kaum auf.

