

PSYCHOLOGIE HEUTE

OKTOBER 2017

44. JAHRGANG HEFT 10 € 6,90 SFR 10,90 D 6940E

BELTZ

NARZISSTEN

Was geht in ihnen vor?
Wie kann man mit ihnen leben?

KUSCHELN MIT FREMDEN
Wie erfolgreich
ist Onlinedating?

WARUM? WESHALB?
Die Kunst, gute
Fragen zu stellen

BEWEGT EUCH!
Wir sitzen uns
selbst im Wege

92 Prozent aller Frauen könnten eher auf Sex verzichten als auf ihre beste Freundin.

Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung



Auch als
eBook

256 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, € 20,- (D), ISBN 978-3-608-98067-7

Für die meisten Frauen sind sie unverzichtbar, manchmal sogar wichtiger als Partner oder Familie: Freundinnen. Mit Empathie und Ehrlichkeit, in Geschichten und Beobachtungen erzählt das Buch von den unterschiedlichsten Facetten der Freundschaft zwischen Frauen. Unter den vielfältigen Blickwinkeln wird die Besonderheit dieser Beziehung sichtbar. Frauen aller Generationen können sich darin wiedererkennen.



Klett-Cotta

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich kann mit jedem. Die Menschen mögen mich, und wissen Sie was? Ich bin sehr erfolgreich; jeder liebt mich.“

„Mein Vater hat mich immer gelobt. Er dachte immer, dass ich der klügste Mensch bin.“

„Meine Finger sind lang und schön, ebenso wie es – das ist gut belegt – andere Teile meines Körpers sind.“

Wahrscheinlich müssen Sie nicht lange raten, wer hier in den höchsten Tönen von sich spricht. Donald Trump, der Präsident der Vereinigten Staaten, ist inzwischen bekannt für sein übergroßes Ego. Er gilt vielen als der Prototyp eines extremen Narzissten. Nicht zuletzt deshalb, weil eine Gruppe US-amerikanischer Psychiater und Psychologen ihn in einem offenen Brief an die *New York Times* als „narzisstische Persönlichkeit“ diagnostizierte und seine geistige Gesundheit infrage stellte. Damit lehnten sich die Experten allerdings ungebührlich weit aus dem Fenster. Denn seit 1964 der damalige Präsidentschaftskandidat Barry Goldwater durch psychiatrische Ferndiagnosen („Paranoia“, „Narzissmus“) zu Fall gebracht wurde, verlangen die Fachverbände von ihren Mitgliedern Zurückhaltung. Die *American Psychiatric Association* formulierte 1973 die „Goldwater-Regel“, wonach es als unethisch gilt, über den Gesundheitszustand einer öffentlichen Person zu spekulieren.

Eine derartige Regel könnten wir inzwischen auch für den Umgang miteinander gebrauchen. Denn allzu oft betreiben wir *armchair psychology* (Psychologie aus dem Lehnstuhl), indem wir unsere Mitmenschen mit psychiatrischen Etiketten versehen. Wenn uns etwas stört, wir uns ungerecht behandelt fühlen oder das Verhalten eines anderen nicht verstehen, sind wir mit ungeprüften Urteilen schnell bei der Hand. Dann sehen wir uns von „Neurotikern“, „Borderlinern“ oder „Psychopathen“ umzingelt. Besonders häufig zum Einsatz kommt in den letzten Jahren die Diagnose: „Du bist ein Narzisst!“ Seit die US-Wissenschaftler Jean M. Twenge und Keith Campbell in einer Langzeitstudie festgestellt haben wollen, dass das „Narzissmusvirus“ immer mehr Menschen infiziert (*The Narcissism Epidemic*, 2009), scheint die Zahl extrem narzisstischer Menschen tatsächlich gestiegen zu sein. Glaubt man den zahlreichen Veröffentlichungen, leben wir in einer von Narzissten ge-

prägten Gesellschaft, deren Symbol der Selfie-Stick ist (auch *narcistick* genannt).

Von der Hand zu weisen ist diese Einschätzung natürlich nicht. Der Narzissmus hat zugenommen – vor allem in Gesellschaften, in denen Menschen, losgelöst von Traditionen und Halt gebenden Gemeinschaften, ihren Weg allein machen müssen. Individualismus fördert Bindungslosigkeit. Und Bindungslosigkeit fördert das Gefühl der Bedeutungslosigkeit. Dieses schmerzhaftes Gefühl wiederum muss in Schach gehalten werden, indem man nach Bestätigung für den eigenen Wert sucht. Insofern sind wir alle zwangsläufig Narzissten. Jeder von uns, ohne Ausnahme, will spüren, dass er von Bedeutung ist.

„Jemanden als narzisstisch zu bezeichnen ist nur ein billiger Angriff, der nichts erklärt, auch wenn der Betreffende narzisstische Verhaltensweisen zeigt“, sagt der Psychoanalytiker Nathan Schwartz-Salant. Es scheint an der Zeit für einen Perspektivwechsel. Statt uns um den zunehmenden Narzissmus zu sorgen, sollten wir uns um das Phänomen kümmern, das sich hinter ihm verbirgt: den immer häufiger unerfüllt bleibenden Wunsch von Menschen, in ihrer Besonderheit von anderen gesehen zu werden.

Was Donald Trump angeht: Menschen, die wie er ihre Macht missbrauchen, müssen wir nicht psychologisch verstehen, sondern politisch bekämpfen.



u.nuber@beltz.de

Anula Nuber

TITEL

18 **Narzissten**

Was geht in ihnen vor? Wie kann man ihren seelischen Schutzwall überwinden?

Von Ursula Nuber

24 **Mit Narzissten leben lernen**

Wie Sie sich vor dem manchmal schädlichen Einfluss narzisstischer Partner, Kollegen oder Freunde schützen können

Von Udo Rauchfleisch

12 **Im Fokus: „Städten geht ein Versprechen voraus“**

Städte sind voller Lärm und Hektik. Sie stressen uns. Doch sie haben uns auch viel zu bieten, meint der Psychotherapeut Mazda Adli

28 **An ihren Wahlaussagen sollt ihr sie erkennen!**

Im letzten Teil unserer Serie zur Bundestagswahl unterziehen wir die Parteien einem Persönlichkeitstest

Von Jule Specht

34 **Kuscheln mit Fremden**

Über die emotionale Marktwirtschaft des Onlinedatings – und ihre Grenzen

Von Martin Hecht

40 **Schluss mit dem Dauergrübeln!**

Wenn die Sorgen überhand nehmen: Was hilft gegen Zukunftsängste?

Von Anke Brodmerkel

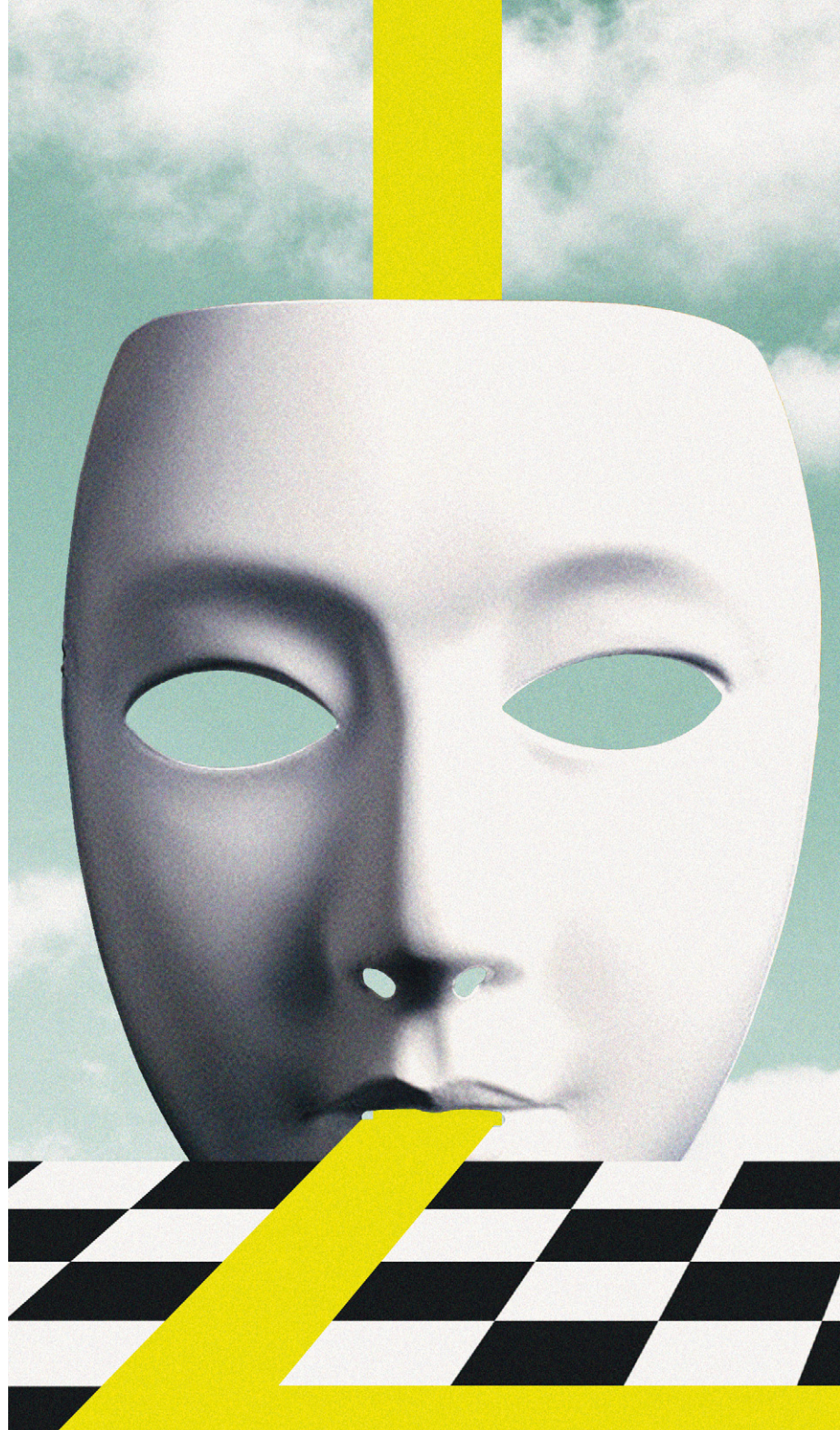
46 **Wann ist ein Mensch psychisch krank?**

Nicht jede Lebenskrise, jedes Stimmungstief ist gleich eine psychiatrische Störung. Doch wo genau verläuft die Grenze? Der Psychiater Andreas Heinz hat da einen Vorschlag

58 **Bewegt euch!**

Joggen, Radfahren, auch Spaziergehen hat wohltuende Effekte – nicht nur auf unseren Körper

Von Susanne Ackermann



TITELTHEMA

18 **Mit einem Narzissten zu leben oder zu arbeiten – das ist schwierig. In ihrer Selbstzentriertheit behandeln solche Menschen andere oft herablassend und kränkend. Sollte man sie meiden, sich von ihnen trennen? Oft lohnt der Versuch, sie besser zu verstehen**



58 Fitnessstudios boomen, und die Wege sind voller Jogger. Doch das Bild täuscht. Die Hälfte der Deutschen treibt keinerlei Sport und bewegt sich kaum. Das ist nicht nur ungesund, sondern ein echtes Versäumnis. Studien zeigen, wie wohltuend Bewegung auch auf die Psyche wirkt – sogar schon in kleinen Dosen!



64 Als Kinder haben wir den Großen Löcher in den Bauch gefragt. Doch als Erwachsene stellen wir meist nur noch rhetorische oder oberflächliche Fragen. Dabei sind gute Fragen eine unschätzbare Chance, Wissen zu vertiefen, Neugier zu wecken oder Menschen kennenzulernen. Aber wie fragt man richtig?

64 Wieso? Weshalb? Warum?

Wer richtig fragt, kann Probleme besser lösen, Entscheidungen fundierter fällen und befriedigendere Beziehungen führen
Von Annette Schäfer

68 Gute Frage!

Nur echte Fragen führen zum Ziel
Von Norbert Franck

DOSSIER

DOSSIER
**BERUF &
LEBEN**

70 Zufriedenheit im Job:

So stimmt die Balance

Organisationspsychologe Fred Zijlstra über nachhaltiges Arbeiten und die Kunst, seine Grenzen zu achten

75 Mach mal Pause!

Regelmäßige Unterbrechungen fördern die Leistungsfähigkeit und Kreativität
Von Barbara Knab

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Das gebrochene Herz in der Notaufnahme
Von Wolfgang Schmidbauer

38 Psychologie nach Zahlen

Da frag ich doch mal mich!
Von Anna Gielas

78 Pehnts Alltag

Lernen ist wie Verliebtsein
Von Annette Pehnt

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute



Freunde sind wichtiger als Familie

Wer gute Beziehungen zu Familie und Freunden pflegt, dem geht es gesundheitlich besser. Das haben Studien immer wieder nahegelegt. Dabei spielen Freunde offenbar eine viel wichtigere Rolle als unsere Verwandten, und zwar umso mehr, je älter wir werden. Das zeigte nun ein Forschungsprojekt aus den USA. Ein Psychologe hat dafür die Daten aus drei umfassenden Erhebungen ausgewertet.

In der ersten Untersuchung wurden mehr als 270 000 Menschen aus 97 Ländern gefragt, wie wichtig ihnen die Familie sowie Freunde seien und wie es ihnen gesundheitlich gehe. Von 15 bis 99 Jahren, also in allen Altersklassen zeigte sich: Wem die Verbindung zu Verwandten und Freunden am Herzen lag, der schätzte sich auch als gesünder und glücklicher ein. Aber unter den Älteren fühlten sich vor allem jene wohl in ihrer Haut, die ihre Freundschaften zu schätzen wussten. Freundschaft scheint im Alter für Gesundheit und Wohlbefinden bedeutsamer als die eigene Familie, so das Fazit.

Das bestätigt auch die zweite Analyse. Ausgewertet wurden dafür zwei Erhebungen mit rund 7500 älteren Erwachsenen. Über mehrere Jahre hinweg wurden sie befragt, inwiefern Familienbande und

Freundschaften eine Unterstützung oder Belastung für sie seien. Zusätzlich wurde nach chronischen Erkrankungen und dem empfundenen Wohlbefinden gefragt. Der Befund überraschte: Die Freundschaften waren zwar wieder ausschlaggebend für die Gesundheit im Alter, aber diesmal zum Schlechten hin. Bei allen Befragten nahmen die chronischen Beschwerden mit den Jahren zu, aber vor allem bei jenen, die von belastenden Freundschaften berichteten. Während die eigenen Kinder oder Ehepartner das *generelle* Wohlbefinden zum Guten oder Schlechten beeinflussen konnten, hatte nur der Freundeskreis auch Auswirkungen auf die Erkrankungen der Befragten. Ein Erklärungsversuch: Mit zunehmendem Alter sind Freunde ein wichtiger Pfeiler im Leben. Eine wenig stützende Beziehung kann dann belasten. Brechen im Alter durch Tod oder Krankheit wohltuende Freundschaften weg und bleiben nur die weniger hilfreichen übrig, kann das die Gesundheit beeinträchtigen, so der Studienautor.

JANA HAUSCHILD

William J. Chopik: Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships*, 24, 2017, 408–422. DOI: 10.1111/per.12187

Was Menschen über Wissenschaft lesen, hängt offenbar stark mit ihrer politischen Einstellung zusammen. Das ergab eine Analyse von Millionen Buchbestellungen im Internet. Käufer von Titeln politisch liberaler Autoren erwarben überwiegend Bücher über Grundlagenforschung. Dagegen bevorzugten Käufer konservativer Bücher angewandte und kommerzielle Wissenschaft.

DOI: 10.1038/s41562-017-0079

40 Millisekunden

– so lange dauert es mindestens, bis wir uns nach dem aufmerksamen Zuhören in einem Gespräch wieder auf die Außenwelt konzentrieren können. Dies fanden US-amerikanische Forscher heraus. Während wir dem anderen lauschen, merken wir nichts von dem, was um uns herum geschieht, heißt es. Und im Verlauf eines Gesprächs braucht das Gehirn nach jeder Zuhörphase länger, bis wir unsere Umgebung wieder wahrnehmen. Telefonieren während des Autofahrens ist also aus gutem Grund verboten.

DOI: 10.3758/s13423-017-1310-z



Männer wollen auf Selfies groß wirken

Wenn Männer Selfies schießen, tun sie das oft auf eine ganz andere Weise als Frauen. Das zeigt eine Studie kanadischer Wissenschaftler, die Bilder in der Dating-App „Tinder“ untersucht haben. Männer lichteten sich demnach oft in einer aufwärtsgerichteten Perspektive ab. Sie hielten also das Smartphone bei der Aufnahme tief – vermutlich um größer und dominanter zu wirken. Bei Frauen war es umgekehrt: Sie fotografierten sich bevorzugt von oben oder frontal und erschienen so kleiner und weniger bedrohlich.

Tinder ist ein Miniprogramm, mit dem Smartphonebesitzer nach Flirtpartnern in ihrer Nähe suchen können. Sie können dazu die Profile anderer Tinder-Nutzer durchblättern und dabei entscheiden, ob sie eine Kontaktaufnahme zulassen wollen. Das Profilfoto spielt bei dieser Entscheidung eine zentrale Rolle. Frauen finden zahlreichen Studien zufolge große Männer attraktiver, während diese im Schnitt eher kleine Partnerinnen bevorzugen. Diese Tatsache machten sich die „Tinderisten“ augenscheinlich zunutze – ob unbewusst oder bewusst, wissen die Forscher allerdings nicht zu sagen.

FRANK LUERWEG

Jennifer R. Sedgewick u.a.: Presenting your best self(ie): The influence of gender on vertical orientation of selfies on Tinder. *Frontiers in Psychology*, 8, 2017. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00604

Berufstätige junge Mütter können es nur falsch machen – daran hat sich laut einer britischen Studie immer noch nichts geändert. Bleiben sie nach der Geburt längere Zeit bei ihrem Baby, gelten sie als beruflich inkompetent. Gehen sie bald wieder arbeiten, sehen andere in ihnen eine schlechte Mutter. Die Psychologen meinen: „Frauen, die Beruf und Kinder vereinbaren möchten, sind in einer No-win-Situation.“

DOI: 10.1016/j.jesp.2017.04.008

Leistungsbasierte Bonussysteme können in Unternehmen erheblichen Schaden anrichten, ergab eine Studie des Forschers Niels Van Quaquebeke und seiner Kollegen. Demnach führen solche Boni bei Mitarbeitern, die ohnehin zu Konkurrenzdenken neigen, oft zu aggressivem Verhalten. Der Kampf um Boni vergifte das Arbeitsklima. Dies sei besonders in Unternehmen schädlich, deren Erfolg von Wissensaustausch, Innovation und guter Zusammenarbeit abhängt, heißt es.

DOI: 10.1027/1866-5888/a000181



Sei kreativ!

Kreativ sein auf Aufforderung? Das funktioniert nicht, denken viele – die besten Ideen tauchen doch spontan auf. Ganz so einfach ist es jedoch nicht, zeigt eine US-amerikanische Studie, bei der Improvisationen von Jazzpianisten untersucht wurden. Die Aufforderung, kreativ zu sein, förderte den Einfallsreichtum von weniger erfahrenen Spielern, jedoch nicht den ihrer sehr geübten Kollegen, die aber insgesamt als kreativer eingeschätzt wurden.

Alle Musiker improvisierten zu verschiedenen Melodien – mit oder ohne explizite Aufforderung, kreativ zu sein. Experten bewerteten diese Improvisationen. Offenbar halfen die Ermutigungen zur Kreativität den wenig erfahrenen Musikern dabei, ihre spontanen Einfälle effektiver umzusetzen. Die Erfahrenen beherrschten das bereits. Generell nehmen Psychologen an, dass sowohl spontane wie auch kontrollierte Denkprozesse ablaufen, wenn wir kreativ sind. Auf dem Weg zum Experten stellt sich dann eine Balance zwischen Spontanität und Kontrolle ein, vermuten die Autoren. Für weniger Trainierte könne es deshalb hilfreich sein, sich selbst zur Kreativität zu ermutigen. SAC

David S. Rosen u. a.: All you need to do is ask? The exhortation to be creative improves creative performance more for nonexpert than expert jazz musicians. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3, 2017. DOI: 10.1037/aca0000087

Erkenne dich selbst!

Wenn wir einen Fehler gemacht haben, bekommen wir es manchmal zu hören: „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.“ Doch der Spruch enthält nicht nur Spott, sondern auch eine Lebensweisheit: Selbsterkenntnis ist eine zentrale soziokognitive Fähigkeit, die psychologische Gesundheit und soziale Intelligenz fördert. Eine deutsch-amerikanische Forschergruppe hat dies empirisch bestätigt: Wer seine eigenen inneren Anteile besonders gut identifizieren kann – vor allem auch die negativen –, ist im Vorteil, wenn es darum geht, die Gefühle, Intentionen und Beweggründe anderer Menschen zu verstehen. Wie die Studie außerdem zeigt, ist es möglich, uns selbst besser kennenzulernen.

Drei Monate lang versuchten die Studienteilnehmer, zwischen 20 und 55 Jahre alt, in diversen Meditationstrainings eigene kognitive Muster mit Abstand zu betrachten. Außerdem übten sie, mindestens sechs Anteile des Selbst zu identifizieren. Zu diesen Subpersönlichkeiten können zählen: „der innere Manager“, „der Feuerwehrmann“, „die glückliche Prinzessin“ oder „das enthusiastische Kind“. In einer Partnerübung ging es dann darum, zu erkennen, welcher Selbstanteil beim Gegenüber gerade aktiv war. Dazu berichtete jeweils ein Übungspartner dem anderen von einem Erlebnis am Vortag und nahm dabei einen der Selbstanteile ein. Ergebnis: Je besser die Probanden ihre eigenen inneren Anteile erkannten, desto präziser erfassten sie auch, was in den Partnern gerade vorging.

Die Forscher nehmen an, dass es zum größeren Verständnis für das Gegenüber kommt, wenn Menschen neue, vor allem auch schwierige Aspekte ihres



eigenen Selbst entdecken und so zu einem differenzierteren Bild anderer Menschen kommen. Förderlich sei auch, wenn Menschen sich selbst und andere als Wesen mit vielen Facetten begreifen, die je nach Situation unterschiedlich stark zur Wirkung kommen.

BIRGIT SCHREIBER

Anne Böckler u. a.: Know thy selves: Learning to understand oneself increases the ability to understand others. Journal of Cognitive Enhancement, 2017. DOI: 10.1007/s41465-017-0023-6



Liebe und
Partnerschaft

Freundschaft und
Reisepartner

gleichklang.de
natürlich Liebe und Freundschaft

Die Kennenlern-Community
mit psychologischer Vermittlung

Jetzt starten:
www.gleichklang.de

Selbstbewusste Beobachter

Wenn wir auf den Bus warten oder im Café eine gemütliche Pause machen, beobachten wir gerne andere. Dabei sind wir überzeugt, unseren Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit zu schenken als sie uns – und irren uns in diesem Punkt. Denn dieser Eindruck geht auf einen systematischen Denkfehler zurück, die sogenannte Tarnkappenillusion (*invisibility cloak illusion*). US-amerikanische Forscher fanden diese kognitive Verzerrung in sechs Studien mit mehr als 1200 Probanden.

Der Grund für den Denkfehler: „Wir ertappen andere Leute nur selten dabei, wie sie uns beobachten, hauptsächlich weil sie rechtzeitig wegschauen – schließlich schickt es sich nicht, eine Person anzustarren“, schreiben die Forscher. „Und weil wir nur Zugriff auf das eigene Innenleben haben, schließen wir daraus zu Unrecht, dass wir andere mehr beobachten als sie uns.“ Warum tun wir das? Die Fehlannahme verhilft uns womöglich zu einem sicheren, selbstbewussteren Auftreten, so die Psychologen. Denn der Gedanke, dass wir mehr Informationen über unsere Mitmenschen besitzen als sie über uns, suggeriert Kontrolle. ANNA GIELAS

Erica Boothby u.a.: The invisibility cloak illusion: People (incorrectly) believe they observe others more than others observe them. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2017, 112, 4, 589–606. DOI: 10.1037/pspi0000082



Zeugen seelischer Gewalt leiden

Wenn Vater und Mutter sich seelisch schweren Schaden zufügen, schadet dies dem späteren Wohlbefinden ihrer Kinder mehr als körperliche Gewalt, dies legt eine Studie der irischen *University of Limerick* nahe. Auch waren Kinder, die seelischen Missbrauch mitbekommen hatten, mit der Unterstützung, die sie erhielten, weniger zufrieden als diejenigen, die Zeugen körperlicher Gewalt gewesen waren. Die Forscher fragten junge Erwachsene zwischen 17 und 25 Jahren, ob und in welchem Ausmaß sie psychische und körperliche Gewalt zwischen ihren Eltern miterlebt hatten und welche Folgen das für ihr Wohlbefinden hatte.

Über längere Zeit Zeuge ausschließlich psychischen Missbrauchs zu sein ist offenbar belastender als eine Mischung aus körperlichen und seelischen Verletzungen, ergab die Studie. Die Autoren begründen dies so: „Seelischer Missbrauch ist vermutlich viel schwieriger als solcher zu begreifen, weil er keine sichtbaren Spuren hinterlässt.“ In anderen Studien habe sich gezeigt, dass es nach dem Miterleben extremer körperlicher Gewalt leichter sei, Hilfe zu suchen und den Missbrauch offenzulegen. SAC

Catherine M. Naughton u.a.: Exposure to domestic violence and abuse: Evidence of distinct physical and psychological dimensions. *Journal of Interpersonal Violence*, 2017. DOI: 10.1177/0886260517706763

KUNSTWERK

Lange nicht mehr gezeichnet? Warum es sich lohnt, öfter zu Papier und Stiften zu greifen

BELOHNUNGSREIZ

Ausmalen, Herumkritzeln und freies Zeichnen rufen bei uns Gefühle der Belohnung hervor: Die Aktivität in den entsprechenden Hirnarealen ist währenddessen signifikant höher als im Ruhezustand. Probanden fühlen sich danach zudem ideenreich und fähig, Probleme zu lösen.



ENTSPANNUNGSHILFE

Beim Zeichnen achten wir auf Oberflächeneigenschaften, Farben, Linien, Strukturen, anstatt uns mit der tieferen Bedeutung eines Objekts zu beschäftigen. 15 Minuten dieser Ablenkung heben unsere Stimmung – besonders wenn wir uns ein konkretes Motiv vornehmen.

PERSPEKTIVWECHSEL

Künstler sehen das große Ganze: Sie achten stärker auf strukturelle und abstrakte Anteile eines Bildes, Farben oder Konturen, während sich weniger Versierte auf Details von Menschen und Objekten fokussieren; offenbar brauchen sie länger, um den Inhalt zu erfassen.

ARBEITSMITTEL

Übers Zeichnen und Malen kann man auch Gefühle und Gedanken ausdrücken, die sich nur schwer in Worte fassen lassen. Das kann bei Traumata oder schweren Erkrankungen wie Krebs entlasten und die Verarbeitung des Erlebten erleichtern.

FORMFRAGE

Das Ausmalen von Mandalas und anderen geometrischen Mustern wirkt bei Angst beruhigender als freies Zeichnen – weil sie im wahrsten Sinn des Wortes Struktur geben. Zudem ist ihre Form so komplex, dass man abgelenkt wird, aber nicht überfordert ist.

GEDÄCHTNISSTÜTZE

Zeichnen hilft beim Erinnern: Wer etwa einen Apfel malt, anstatt „Apfel“ wiederholt aufzuschreiben, kann sich an mehr

Wörter einer Reihe erinnern.

Das Ausfüllen von Mustern während eines Telefonats führt dazu, dass man Gesprächsdetails besser abrufen kann.