

# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Du manipulierst mich nicht

Sie sind charmant und  
skrupellos: Wie wir uns  
vor machiavellistischen  
Menschen schützen

**Parentifizierung**  
Wenn Kinder zu früh  
verantwortlich sind

**Pille**  
Von der Befreiung  
zur Unterdrückung?

**Phineas Gage**  
Der berühmteste Patient  
der Neurologie



University of Applied Sciences

**APOLLON** Hochschule  
der Gesundheitswirtschaft

# BACHELOR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE (B.Sc.)

## AUCH OHNE ABITUR UND NC!

### Bringen Sie psychologisches Know-how in Ihren Arbeitskontext ein

Der Studiengang zum Bachelor Angewandte Psychologie (B.Sc.) vermittelt Ihnen einen durchdachten Wissensmix aus den Gebieten der angewandten Psychologie, Gesundheit und Ökonomie. Je nachdem, für welche der von Ihnen wählbaren fachlichen Vertiefungen Sie sich entscheiden, qualifizieren Sie sich für unterschiedlichste, zukunftsorientierte Berufsfelder und verbessern so Ihre beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten nachhaltig.

**JETZT ANMELDEN UND  
4 WOCHEN KOSTENLOS TESTEN!**

**START  
JEDERZEIT!**



#### Liebe Interessentin, lieber Interessent,

ob in öffentlichen Einrichtungen oder in der Privatwirtschaft: Psychologisches Fachwissen, ist gefragt denn je. Die immer dynamischer und komplexer werdenden Prozesse der Gesellschaft und vor allem der Arbeitswelt führen zu einer spürbaren Zunahme von psychischen Belastungen und auch Erkrankungen. Zudem steigt

das Bewusstsein für die Relevanz des Themas Gesundheit und so gibt es beispielsweise immer mehr Gesundheitsprodukte und -dienstleistungen, die es zu entwickeln und zu vermarkten gilt.

Damit steigt auch der Bedarf akademisch qualifizierter Experten mit psychologischem Know-how. Damit Sie auf diese vielfältigen beruflichen Chancen vorbereitet sind, benötigen Sie interdisziplinäres Wissen. Der Studiengang Bachelor Angewandte Psychologie (B.Sc.) deckt diesen zukunftsrelevanten Bedarf, da nicht nur psychologische, sondern auch ökonomische und gesundheitswissenschaftliche Kompetenzen praxisnah vermittelt werden. Nutzen Sie daher die Chance, Ihre Berufsperspektive zu erweitern und freuen sich auf die vielfältigen Betätigungsfelder, die diese spannende Disziplin mit sich bringt.

Ihr

Prof. Dr. Marcus Eckert

Bitte senden Sie mir kostenlose Infos zu:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

**Faxantwort an: +49 (0) 421 378266-190**

#### KOMPETENZ DURCH EIGENE BERUFSERFAHRUNG

##### STUDIENMODULE z. B.

Spezifische Motivationspsychologie  
Human Resource Management  
Arbeits- und Organisationspsychologie  
Angewandte Prävention und Gesundheitsförderung  
Psychologische Beratung und Berufsethik  
Wirtschaftspsychologische Grundlagen  
Klinische Psychologie  
Allgemeine und biologische Psychologie  
Soziologie und Sozialpsychologie

+

##### 3 WAHLPFLICHTFÄCHER AUS DEN BEREICHEN

Betriebliches Gesundheitsmanagement, Werbe- und Marketingpsychologie, Pädagogische Psychologie  
Gerontopsychologie, Sportpsychologie

+

##### EXPERIMENTELLES PRAKTIKUM

+

##### BACHELOR-THESIS (Abschlussarbeit)

=

**BACHELOR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE (B.Sc.):**  
Spezialist mit psychologischem Wissen sowie  
gesundheits- und betriebswirtschaftlichem Know-how

(Aktualisierungen und Änderungen der Studien- und Prüfungsordnung vorbehalten)

#### EMPFEHLENSWERT

★★★★★ (4,7)

EXZELLENTER ANBIETER 2021

**F S FERNSTUDIUM**  
**D DIREKT**

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**M**enschen mit starken machiavellistischen Persönlichkeitsanteilen manipulieren, schmeicheln, betrügen und lügen, um sich durchzusetzen – und landen damit nicht selten in Führungspositionen. Dort können sie großen Schaden anrichten, Teams zerstören, Unternehmensziele gefährden und das Leben von Kolleginnen und Kollegen verdunkeln. Dies ist ein Grund, warum in der Psychologie viel zu ihnen geforscht wird beziehungsweise zu der sogenannten *dunklen Triade* der Persönlichkeitsmerkmale, die neben Machiavellismus auch Narzissmus und Psychopathie umfasst.

Ich rufe Annika Nübold an. Sie ist Assistenzprofessorin für Arbeits- und Sozialpsychologie an der Universität Maastricht und hat unter anderem in zwei Studien untersucht, ob bestimmte Stressoren dazu führen, dass Menschen sich am Arbeitsplatz narzisstisch, psychopathisch oder eben machiavellistisch verhalten. Interessanterweise hat sie dabei die dunklen Persönlichkeitsmerkmale nicht als *trait* untersucht, also nicht als stabile Eigenschaft, die Menschen haben, im Sinne von: Du bist Machiavellist. Sondern als *state*, das bedeutet als momentanen Persönlichkeitsausdruck, also: Du verhältst dich machiavellistisch. „Was wir in beiden Studien zeigen konnten, war, dass Rollenkonflikte mit machiavellistischem und psychopathischem Verhalten zusammenhängen“, erklärt Annika Nübold. „Wenn also Vorgesetzte An-

forderungen an mich stellen, die ich nicht erfüllen kann, oder ich nicht genügend Ressourcen habe, um eine Aufgabe umzusetzen, dann reagieren manche Menschen darauf manipulativ oder impulsiv-aggressiv.“

Ging den gestressten Probandinnen und Probanden denn schlicht die Energie aus, ihre Handlungen zu kontrollieren, und sie begannen aus der Erschöpfung heraus, Kollegen anzulügen und Chefinnen zu beeinflussen? Nein, ergab die Studie von Annika Nübold. „Unsere Vermutung ist, dass machiavellistisches Verhalten eine Strategie von bestimmten Menschen ist, um ihre Ziele doch noch zu erreichen. Das stimmt auch mit der evolutionspsychologischen Annahme überein, warum dieser Persönlichkeitszug und -zustand überlebt hat: Er bringt einen in bestimmten Situationen dem eigenen Ziel näher.“

Wie kann man dann verhindern, dass Menschen mit machiavellistischen Tendenzen ständig aufs Lügen, Schmeicheln und Beeinflussen im Job zurückgreifen? „Ein Weg kann sein, dass ich als Arbeitgeber deutlich mache, dass bestimmte Bedürfnisse – zum Beispiel nach Sicherheit oder Kompetenz – auch anders erreicht werden können als durch manipulative Strategien. Die Botschaft wäre *getting ahead while getting along*“, also vorankommen, während man gut miteinander auskommt. Zwei Dinge sind dabei klar: Jeder von uns trägt machiavellistische Anteile in sich. Und ab einem gewissen Grad an Machiavellismus wird es schwierig, Menschen durch ein kollegiales und ethisches Arbeitsumfeld einzubinden – das Bedürfnis danach, zu manipulieren und zu kontrollieren, ist dann schlicht zu hoch.

Nein, nicht hinter jedem überforderten Chef oder hinter jeder egoistischen Kollegin steckt eine machiavellistische Persönlichkeit. Aber wenn Sie doch mal eine treffen, werden Sie sie vielleicht durchschauen – nach der Lektüre unserer Titelgeschichte (Seite 12). Gute Erkenntnisse wünscht wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin



# Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0  
redaktion@psychologie-heute.de  
**PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

## HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübelmann

## CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle  
**REDAKTION** Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder, Anne Kratzer,  
Thomas Saum-Aldehoff, Denise Schiwon, Eva-Maria Träger

**MITARBEIT** Jana Hauschild (Textredaktion), Gabriele Meister (Textredaktion),  
Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

**HERSTELLUNG UND LAYOUT** Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

**REDAKTIONSASSISTENZ** Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386  
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

## GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr  
**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL** DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,  
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

## FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim, Telefon: 06201/6007-330  
medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung (E-Mail-Anhang oder per Post)

**Einzelheftpreis** 8,20 EUR (Schweiz Sfr: 11,50)

**Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo:** Deutschland 84,00 EUR, Österreich, Schweiz 86,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 76,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Jahres-/Geschenkabo plus:** Deutschland 114,50 EUR, Österreich, Schweiz 116,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 106,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenjahresabo:** Deutschland 59,00 EUR, Österreich, Schweiz 61,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 51,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland 73,40 EUR, Österreich, Schweiz 74,90 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 64,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennenlernabo:** EU Länder, Schweiz, 19 EUR, andere Länder auf Anfrage. **Kennenlernabo plus:** EU Länder, Schweiz 26,90 EUR, andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in Sfr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de.

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft direkt beim Verlag bestellt werden. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar.

**BILDQUELLEN** Titel: Stephan Schmitz. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: Elsbeth Hoekstra. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: Alexander Wurm. S. 5 links, 12, 13, 14, 18, 19, 23: Stephan Schmitz. S. 5 Mitte, 40, 43: Nivida Chandra. S. 5 rechts, 25: Science Source/mauritius images. S. 6: Sarah Buth. S. 7 oben: plainpicture/Lubitz + Dörner. S. 7 unten: SergeiKorolko/Getty Images. S. 8: Klawe Rzezy. S. 9 links: Stephen Emlund/Getty Images. S. 9 Mitte: kamisoka/Getty Images. S. 9 rechts: Alexandra Romanova/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 92: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Tanja Dachselt. S. 11 Mitte: picture alliance/dpa | Alan\_Pajer. S. 11 unten: ullstein bild/Granger, NYC. S. 20: privat. S. 26: Science Source / National Library of Medicine/mauritius images. S. 28: Alberto Gamazo. S. 30: Michel Streich. S. 31: privat. S. 32, 33: Aline Zalko. S. 35: Klaus Peter Wittemann. S. 38: Till Hafenbrak. S. 46: picture alliance/REUTERS | Stringer. S. 47: privat. S. 52: Serge/Getty Images. S. 53: Denis Novikov/Getty Images. S. 54 links: Malte Mueller/Getty Images. S. 54 rechts: Willie B. Thomas/Getty Images. S. 55 oben: plainpicture/Ingrid Michel. S. 55 unten: privat. S. 56: Tim Robbins/Getty Images. S. 57 links: vladwel/Getty Images. S. 57 rechts: ilyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 62, 64, 65: Mafalda Rakoš. S. 68, 69 oben, 71: Michael Szyszka. S. 69 Mitte: Uni Würzburg. S. 72 links: gorodenkoff/Getty Images. S. 72 Mitte: Maskot/Getty Images. S. 72 rechts: brackl/Getty Images. S. 75: Karsten Petrat. S. 77: Droemer-Knauer-Verlag. S. 80: PeopleImages/Getty Images. S. 81: Julius Hatt. S. 84: Misha Kaminsky/Getty Images. S. 89 oben links: Christian Horz/Getty Images. S. 89 oben Mitte: Betsie Van der Meer/Getty Images. S. 89 oben rechts: DragonTiger/Getty Images. S. 89 unten Mitte: lemono/Getty Images. S. 105 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 105 oben: Westend61/Getty Images. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: Marvin Ruppert.



ISSN 0340-1677



## Menschen dieser Ausgabe



**Stephan Schleim**, der nach einem Studium von Philosophie und Psychologie in Hirnforschung promovierte, treibt die Frage um, inwiefern der Mensch mehr als nur sein Gehirn ist. Und wie Wissenschaft in die Gesellschaft kommuniziert wird. Der berühmte Fall Phineas Gage hat ihn vielleicht deshalb so fasziniert, weil er im Schnittpunkt dieser beiden Fragen liegt **Seite 24**



**Nivida Chandra** ist Psychologin aus Neu-Delhi in Indien. Sie arbeitet dort mit Erwachsenen, die als Kinder emotional vernachlässigt wurden. In ihrer Doktorarbeit vor zehn Jahren widmete sie sich dem Thema Parentifizierung erstmals. Sie ist seither immer wieder überrascht, wie häufig und allgegenwärtig das Problem ist – weit über Kulturen und Ländergrenzen hinweg **Seite 40**



**Michael Szyszka** zeichnet als Illustrator immer gerne Menschen und vor allem Prominente. Er liebt die Herausforderung, die Wiedererkennbarkeit der Person mit dem eigenen Zeichenstil zu kombinieren. Sein persönlicher Promifreund ist RuPaul Charles mit seiner Sendung *RuPaul's Drag Race*. Die Realityshow schafft es stets, Michael an verstimmtsten Tagen abzulenken und zu amüsieren **Seite 68**



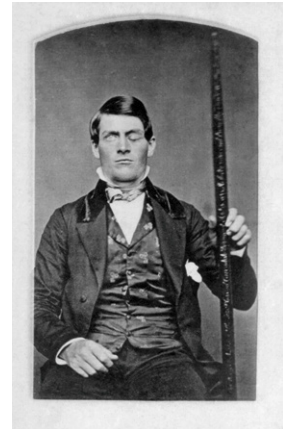
# Inhalt



Misstrauisch und frei von moralischen Skrupeln: Ein führender Forscher über machiavellistische Menschen und wie man sich schützt Seite 12

Phineas Gage gilt als der berühmteste Patient der Neurologie: Eine Hirnverletzung machte ihn zu einer anderen Persönlichkeit. Doch war es wirklich so?

Seite 24



Wenn Kinder die Aufgaben ihrer Eltern übernehmen, prägt sie das fürs Leben. Wie sie als Erwachsene lernen, Grenzen zu setzen Seite 40

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

### 12 Titelthema:

#### Du manipulierst mich nicht

Sie sind charmant und skrupellos: Strategien gegen Machiavellisten

### 24 Der Fall Phineas Gage: ein Neuromythos

War es wirklich so, wie man es in den Lehrbüchern liest?

### 30 Therapiestunde

Ein Gestalttherapeut über Camille und ihren Hass auf Männer

### 32 „Die Skepsis gegenüber der Pille hat zugenommen“

Claudia Schumann-Doermer über die Verhütung der Jüngeren

## 38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Zauberwörtchen, die dem, was wir sagen, die Härte nehmen

### 40 Das ewig hilfreiche Kind

Wie es fürs Leben prägt, von klein auf für die Eltern einzustehen

### 46 Im Fokus: Helden

Soziologe Ulrich Bröckling über die Menschen hinter dem Etikett

### 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

### 58 Der Essay: Anna Fehnhofer

Das Scherbengericht – wenn Menschen Menschen ausschließen

### 68 Mein Freund, der Promi

Forscherin Nicole Liebers über parasoziale Beziehungen

## 72 Das halbe Leben

Eine Brandmeisterin über den Umgang mit Tod in ihrem Beruf

### 74 „Die Gewissheit des letzten Blicks“

Hospizgründer Frank Ostaseski: finale Kläglichkeit und Schönheit

### 80 Psychologie der Räume

Diesmal: das Fitnessstudio  
Eine Art Kloster

### 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

### 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Jakob Schwerdtfeger

### In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
89 Mehr Medien / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 105 Vorschau

# Freud & Leid



Silke Burmester ist Journalistin und Autorin des Buches *Mutterblues*

## Keine Angst ... sein Kind loszulassen

**Silke Burmester erzählt:** „Die Frage, was kommt, wenn mein Kind erwachsen ist, war für mich lange angstbesetzt. Mit diesem ‚Danach‘ hatte ich keine Erfahrung, aber ich wusste: Es ist ultimativ.“

Mein Sohn war 19, als er auszog – 19 Jahre war er immer bei mir gewesen. Ich hatte Angst, dass sich unsere gute Beziehung auflösen könnte.

Sorgen machte mir auch, ob er wichtige Dinge hinbekommen würde. Noch 75 Minuten vor seiner Abprüfung hatte er im Bett gelegen und musste dann auch noch zum Copyshop – ich hätte schreien können. Wie würde er Termine jetzt gebacken kriegen?

Mein Sohn zog in eine WG in der Nähe, aber ging mir gegenüber total auf Abstand. Manchmal traf ich ihn zufällig auf der Straße. „Am Sonntag koch ich was“, bot ich an. „Das ist nett, ich schau mal“, sagte er. Und kam doch nur noch, um etwas Vergessenes abzuholen.

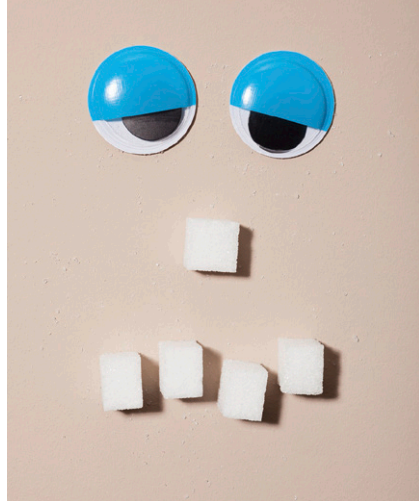
Meine extremen Gefühle von Angst, Verlust und Kränkung habe ich ihm gegenüber nie thematisiert. Ich fand das nicht adäquat. Lieber suchte ich Zuspriechung bei meiner Freundin. Es war sehr beruhigend, dass sie als Außenstehende fand, dass sich alles gut entwickle.

Trotzdem hat gegen die Angst letztlich nur die Zeit geholfen. Erst später habe ich verstanden, dass mein Sohn zwei Jahre Abstand gebraucht hat, um allein seine Wäsche zu verfärben und sich auszusperren.

Inzwischen meldet er sich wieder öfter. Weil er so wie sein Vater und ich Journalist werden will, ist etwas Neues entstanden: Es hat etwas sehr Verbindendes, wenn er mich beruflich um Rat fragt. Und wenn ihm die Praktikumsstelle anbietet weiterzuarbeiten, denke ich froh: Er steht gut im Leben!“

*Protokoll: Gabriele Meister*

Foto: Sarah Buth für Psychologie Heute



Kulturkur

## Was lesen bei diffuser Unzufriedenheit?

**Guten Morgen, du Schöne** von Maxie Wander, denn das Buch hilft, den Grund für sein Unbehagen zu finden. Fühlt man sich irgendwie schlecht, aber weiß nicht warum, könnte man von einer Gruppentherapie profitieren. Dabei sitzen verschiedene Menschen im Kreis und öffnen sich mit ihrem Leid. Viele Patientinnen und Patienten schöpfen Hoffnung, wenn sie sehen, dass sie nicht der oder die Einzige mit einem Problem sind. Andere sehen am Beispiel der Teilnehmenden ihr eigenes Problem klarer. Diese Wirkung hat auch das Buch. Es ist eine Sammlung von Protokollen unterschiedlicher Frauen, von ihren Sehnsüchten und Nöten. Lena etwa, eine Dozentin, träumt davon, Verantwortung loszuwerden: „Man müsste einmal von der Kommandobrücke herunter und unter die Passagiere gehen.“ Und sie leidet unter ihrer Tochter – „ich habe nicht oft das Gefühl, dass sie mein Kind ist“. So ehrlich wie ihrer sind auch die anderen Texte, und als Leserin zieht man daraus nicht nur ein paar Lebensweisheiten. Man befragt sich auch aufrichtig selbst: Was belastet mich? Was fehlt mir? Innerlich verfasst man sein eigenes Protokoll, man ordnet sich und erkennt, was man angehen muss. Zusätzlich aber, und da übertrifft das Buch jede Gruppentherapie, kann man es im Bad an die Wand hängen. Und wenn man dann aufsteht, sich die Zähne putzt und „Guten Morgen, du Schöne“ liest, wird man ganz wunderbar euphorisch.



### Das Buch

Das Kultbuch *Guten Morgen, du Schöne* porträtiert Frauen in der DDR.



### Die Methode

Gruppentherapie wirkt bei Problemen verschiedenster Art. Mehr dazu in: Wolfgang Hiller u. a. (Hg.): *Lehrbuch der Psychotherapie, Band 1*.

An dieser Stelle beschreibt Redakteurin Anne Kratzer, welche Filme und Bücher gegen die Misere des Alltags helfen

Konsumkritik

## Sportuhren

Sportuhren stehen unter Verdacht. Als direkt auf dem Körper getragene Kalorien-, Schritt-, Kilometer- und Herzschlagzähler speichern sie nicht nur sensible Informationen über uns. Einer geläufigen Diagnose zufolge verleiten sie auch dazu, sich permanent selbst zu überwachen und das Selbstwertgefühl an schnöden Zahlen zu bemessen. Weil Selbstoptimierung ein unabschließbarer Prozess ist, förderten sie Zwangsstörungen, Sucht, Perfektionismus.

Zwar ist Datenschutz wichtig und die Suchtgefahr real. Doch der Sportuhr widerfährt Unrecht, wenn sie auf eine neoliberale Handgelenk-Stasi reduziert wird. Denn die Zahlen sind nicht nur Zuchtmeister, sondern auch Myth-Buster. Man redet sich ein, genug zu schlafen? Die Uhr sagt: Es waren nur fünf Stunden. Man glaubt, sich viel zu bewegen? Die Uhr sagt: Wieder nur 2000 Schritte. Man meint, eine gesunde Herzfrequenzvariabilitätsrate zu haben? Die Uhr sagt: Dein Herz ist gestresst. So betrachtet, vermag uns die Sportuhr zwar durchaus zu knechten – aber auch von Selbsttäuschungen zu befreien.

Jörg Scheller







- **2010** Spears: Gruppen haben auch prosoziale Einflüsse
- **1996** Bond und Smith: Konformität in „kollektivistischen“ Ländern höher als in „individualistischen“
- **1955** Deutsch und Gerard: Weniger Konformität, wenn man nicht öffentlich widersprechen muss
- **1951** Solomon Asch prüft den Anpassungsdruck in Gruppen
- **1935** Thorndike: Menschen passen ihre ursprüngliche Einstellung der einer Autorität oder Gruppe an

# 1951

## Solomon Asch prüft den Anpassungsdruck in Gruppen.

„Offensichtlich ergibt zwei plus zwei nicht fünf. Wenn Sie sich allerdings in einer wie von Orwell ersonnenen Welt wiederfinden, in der die Menschen dies für wahr halten, dann fangen Sie vielleicht an, ihr eigenes Urteil anzuzweifeln.“

So in etwa, schreiben die Psychologin Jolanda Jetten und ihr Kollege Matthew Hornsey von der *University of Queensland*, muss es den Studenten ergangen sein, die im Jahr 1951 am *Swarthmore College* in Pennsylvania an einem berühmten psychologischen Experiment von Solomon Asch teilnahmen. Sie wurden mit sieben bis neun anderen jungen Männern gebeten, um einen Tisch herum Platz zu nehmen. Doch was sie nicht wussten: Alle vermeintlichen Mitprobanden am Tisch waren in Wirklichkeit Komplizen des Versuchsleiters.

Auf einer Schautafel wurden den Versammelten nun drei Linien unterschiedlicher Länge präsentiert sowie mit Abstand eine vierte Linie, die exakt gleich lang war wie eine der drei anderen Strecken. Welche? Die Lösung war eindeutig und leicht zu erkennen: In Einzelversuchen vorab hatten 99 Prozent die richtige Antwort gegeben. Nun aber wurde ein Teilnehmer nach dem anderen aufgerufen, sein Votum laut ab-

zugeben, und „zufälligerweise“ kam der echte Kandidat erst als Vorletzter an die Reihe. Zunächst schien alles in Ordnung: Die anderen nannten die korrekte Lösung, der Proband stimmte überein. Doch ab dem dritten Durchgang und dann zwölf schweißtreibende Runden lang geschah Merkwürdiges: Alle Vorgänger nannten plötzlich dieselbe offenkundig falsche Lösung. Nun war der echte Teilnehmer an der Reihe. Was tun? Konformität oder Wahrheit?

In durchschnittlich 37 Prozent der Durchgänge folgten die Probanden dem Gruppendruck und übernahmen das falsche Urteil der anderen. Es war ihnen sichtlich unwohl dabei, wie Filmaufnahmen des Experiments zeigen. Dennoch folgten nur 11 Prozent der Teilnehmer in allen Durchgängen dem Votum der anderen, fast neun von zehn wagten also zumindest manchmal, dem Konsens zu widersprechen. Und 24 Prozent beharrten sogar durchweg auf ihrem eigenen Urteil: Hier stehe ich, ich kann nicht anders! Und: Scherte auch nur einer der anderen am Tisch ebenfalls mit einer abweichenden Lösung aus, trauten sich die allermeisten Teilnehmer, gegen die Mehrheit zu stimmen. Dem Konformitätsdruck sind also Grenzen gesetzt. *Thomas Saum-Aldehoff*

Illustration: Klawe Rzezy für Psychologie Heute

# Übungsplatz: Mitfreude-Meditation

Eine Haltung für mehr Verbundenheit



Verbundenheit



Täglich fünf Minuten



Ruhige Umgebung



1

Mitfreude ist eine der vier *grenzenlosen Geisteshaltungen*, die man anderen gegenüber einnehmen soll. Das sagt die buddhistische Tradition, aus der diese Übung stammt. Dabei tut uns Mitfreude auch selbst gut. Wir erreichen mit ihr eine Verbundenheit und Lebendigkeit, wie sie sich etwa zeigt, wenn unsere Augen funkeln, weil ein kleines Kind lacht

2

Setzen Sie sich für die Meditation bequem auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf eine Matte. Schließen Sie die Augen und atmen Sie achtsam ein und aus

3

Denken Sie an einen geliebten Menschen, zum Beispiel an ein Familienmitglied, eine gute Freundin, einen guten Freund. Stellen Sie sich vor, wie sich diese Person von ganzem Herzen freut



4

Betrachten Sie deren Mimik und Körperhaltung, hören Sie ihr Lachen. Spüren Sie, wie sich die Freude auch in Ihrem Körper ausbreitet, ein bisschen so wie warmes, helles Licht

5

Schicken Sie Ihrem Gegenüber in eigenen Worten die besten Wünsche, zum Beispiel: „Ich freue mich mit dir. Möge deine Freude anhalten!“



6

Halten Sie im Alltag die Augen offen für alle, die gerade Freude an etwas haben: Etwa das Paar, das sich am Bahnsteig küsst. Lassen Sie sich von den schönen Gefühlen anderer anstecken

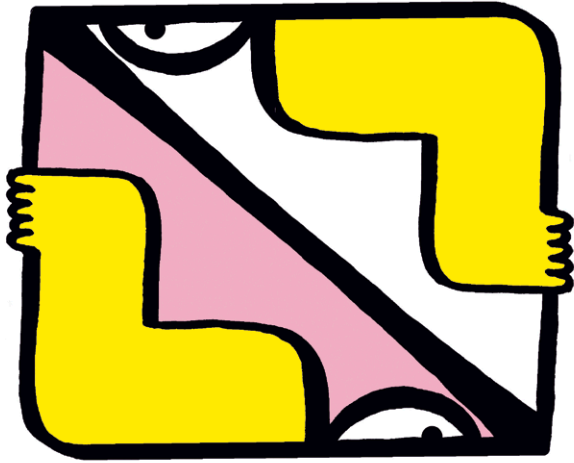
7

Um die Übung zu vertiefen, können Sie davor eine Mettameditation machen. Sie hilft dabei, eine Haltung der liebenden Güte einzunehmen, in der wir offen sind, Liebe zu senden und zu empfangen

8

Die Mitfreude-Meditation geht noch einen Schritt weiter: Indem Sie in das Glück von anderen eintauchen, entsteht eine neue Art von Verbundenheit. Ihr Erleben wächst über Sie hinaus. Gerade wenn es Ihnen nicht so gut geht, machen Sie sich damit ein Geschenk

Quelle: Ruben Langwara, Dirk W. Eilert: Die Kraft unserer Emotionen. Resilient und stressfrei mit Mesource. Junfermann, Paderborn 2022



**W**o ist die Psychologie, die uns hilft, das alles zu begreifen? Die es uns mental erleichtert, uns einmal auf den Kopf zu stellen und alle unsere Wertungen herumzudrehen? Die Psychologie, die die Klimakleberin und den Klimakleber normal nennt und die Normalität hochriskant? Eine Psychologie gar, die davor warnt, zu sehr um sich selbst zu kreisen oder sich in psychologischen Konstrukten zu verlieren, und die stattdessen zum Handeln aufruft? Wir hätten sie bitter nötig!

Es wäre eine Disziplin, die erkennt, wie unendlich schwer es Menschen fallen muss, sich von den gewohnten Gedanken, Vorstellungen und Verhaltensweisen aus 250 Jahren Wachstum zu verabschieden. Eine Psychologie, die den Reparatur- und Optimierungsbetrieb zur Seite schiebt und systemkritisch forscht und handelt. Die die kritische Psychologie entstaubt und auffrischt und eine neue kritische Umweltpsychologie etabliert. Die in den radikalen Notfallmodus wechselt und andere Fächer und Menschen mitreißt.

Und darüber nicht vergisst, dass die meisten Menschen zu viel und die Su-

## „Psychologie ist zu unpolitisch.“ Das stört Christoph Burger



**Christoph Burger** ist Psychologe und arbeitet als Karriereberater und Coach. Er engagiert sich bei *Psychologists for Future* und im Arbeitskreis Kritische Umweltpsychologie der Initiative Psychologie im Umweltschutz

perreichen über jedes Maß konsumieren. Und Konzernmanager uns für ihren Profit fortwährend mit den fossilen Suchtstoffen füttern. Es gilt jetzt, darauf aufmerksam zu machen und zu erklären, warum die Warnungen vor der Klimakrise verpuffen: Solange daneben Anzeigen vom fossilen Weiter-so künden, setzen diese die Ist-Normen – die bekanntlich die Soll-Normen besiegen.

Die „Klimakommunikation“ würde diese Psychologie weniger in dem persönlichen Gespräch suchen, da doch Machtstrukturen bestimmen, wer mit wem spricht, bevor ein Austausch überhaupt starten kann.

Wir würden die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Scientist Rebellion nicht allein auf der Straße sitzen lassen, sondern ihre Aktionen als eine Klimakommunikation begreifen, die dem vorliegenden Notfall angemessen ist.

Wir würden weniger Wert legen auf das Ziselieren der kognitiven Verzerrungen, das schlussendlich nicht erhellt, wie wir sein könnten, da es doch nur eine scheiternde Spezies beschreibt.

Wir würden so vielleicht das wenig beachtete Modell der Ich-Entwicklung wiederentdecken. Das zeigt, wie Menschen sich am Ende vom Konsum abwenden und an ihrem reich entfalteten Innenleben erfreuen, an der Natur und am universellen Miteinander, was sich harmonisch zu den indigenen antikolonialistischen Denktraditionen gesellt.

Wir hätten eine Psychologie und eine Psychotherapie, die vermitteln, was zu tun ist, und dies selbst vorlebten. Jetzt, da wir unmittelbar vor dem Auslösen der Kippunkte und möglicher Kippunkt-kaskaden stehen. So könnten Menschen zusammenfinden, um unsere Kooperationskrise in eine wahre Krisenkooperation zu verwandeln und gemeinsam die anstehende psychische Herkulesaufgabe zu bewältigen.

*An dieser Stelle erzählen Expertinnen und Experten, worüber sie sich ärgern*