

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. 76

Das Beste aus  
Psychologie Heute zu  
einem Thema

Inklusive:  
Was Gesichter  
uns verraten



## Menschen lesen

In andere hineinschauen | Das Gegenüber besser einordnen  
Schwierige Charaktere verstehen





Titel: Eiliza/photocase.de, S.2/3: Irina Efremova/Stocksy, S. 3: Andreas Reeg

## Liebe Leserin, lieber Leser

Der Bewerber auf die Stelle als PR-Referent bei Ihrer Firma: pinke Haare, bunte Fliege, Schottenrock. Was denken Sie? Kreativ. Vielleicht belesen. Hat womöglich einen eigenen Kopf, lässt sich nichts sagen. Schon etwas älter – kennt der wirklich alle wichtigen Social-Media-Trends, versteht er unsere neue Datenbank?

Wie falsch wir mit ersten Eindrücken liegen können, hat unser Autor Jochen Metzger bei seiner Recherche für den Artikel *Die ersten Sekunden zählen* erlebt (ab Seite 38). Unsere Urteile über Menschen sind auch geprägt von Stereotypen. Leider beeinflussen diese Stereotype das Verhalten der Menschen, die das Vorurteil betrifft, und sie bestätigen so unsere Schablonen – *stereotype threat* heißt das Phänomen. Ein Beispiel? Älteren Menschen wird nachgesagt, sie seien etwas ungelenkt mit neuen Technologien. Die Folge: Sie benutzen die neuen Geräte und Programme weniger, um diese Vorurteile nicht zu bestätigen – und kommen in der Folge schlechter mit der Technik zurecht.

Was hilft gegen solche Verzerrungen? Wissen. Über Projektionen, Vorurteile und emotionale Intelligenz. Und Neugier hilft, auf den Menschen gegenüber in seiner ganzen wundersamen Einzigartigkeit. Mit den besten Wünschen, Ihre



Dorothea Siegle,  
Chefredakteurin

# Aus der Redaktion



## Was gibt es Neues von Compact?

Einen schicken Newsletter. Wir haben unseren Infomails einen neuen Look verpasst und präsentieren in ihnen die wunderbaren Bilder und Illustrationen aus unseren Magazinen. Auch an Inhalten hat der Newsletter mehr zu bieten: Wir zeigen Interessantes aus den aktuellen Ausgaben, informieren über unsere Themen, Veranstaltungen und Termine und bereiten exklusiv Inhalte aus den Heften auf. Und die ein oder andere Anekdote aus der Redaktion haben wir auch zu berichten. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!  
[psychologie-heute.de/newsletter](http://psychologie-heute.de/newsletter)



## Auf der Spur

Gucken Sie auch gern Krimiserien wie *The Mentalist* oder *Criminal Minds*? Deren Helden lösen spektakuläre Fälle beim FBI und durchschauen andere wie sonst niemand. Im Hörbuch *Menschen entschließen* klärt der deutsche Kriminalpsychologe Jens Hoffmann über das Berufsbild der Fallanalytiker im echten Leben auf – siehe unsere Rezension auf Seite 95.

## Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe Psychologie Heute compact versammeln wir für Sie das Beste zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier:  
[psychologie-heute.de/compact](http://psychologie-heute.de/compact)

# Inhalt

## 1

### **In andere hineinschauen**

---

#### **Sich selbst von außen, andere von innen betrachten**

Über die Fähigkeit des  
Mentalisierens

12

#### **Praxis-Tipp**

Wie Mentalisieren  
in Konflikten hilft

19

#### **Von der Kunst, sich einzufühlen**

Emotionale Intelligenz  
und ihre Tücken

20

#### **Nur ein Faktor der Intelligenz?**

Zweifel am Konzept  
der emotionalen Intelligenz

25

#### **„Unsere Hirnaktivität kann viel über unsere Gedanken verraten“**

Ein Neurowissenschaftler  
über das Gedankenlesen

26

#### **Verzerrte Wahrnehmung**

Der Mechanismus der Projektion

28

#### **Meldungen**

34

## 2

### **Das Gegenüber besser einordnen**

---

#### **Die ersten Sekunden zählen**

Wie zutreffend ist unsere  
spontane Einschätzung anderer  
Menschen?

38

#### **Praxis-Tipp**

Den ersten Eindruck besser verstehen

45

#### **„Ich mache mir immer ein Gesamtbild“**

Psychologin Monika Matschnig über  
Körpersprache und Präsenz

46

#### **Was Gesichter uns verraten**

Wie gut wir wirklich in ihnen  
lesen können

48

#### **Wie siehst du denn aus?**

Ernst Kretschmer  
und die Konstitutionslehre

54

#### **Jenseits der Worte**

Was unsere Stimme über uns verrät

56

#### **Meldungen**

60

#### **In jedem Heft**

03 Editorial / 06 Worum geht es?

77 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

## 3

### **Schwierige Charaktere verstehen**

---

#### **Wie man einen Kaktus zählt**

Über Nervensägen und andere  
unangenehme Zeitgenossen

64

#### **Praxis-Tipp**

7 Strategien im Umgang mit  
schwierigen Menschen

71

#### **Die düstere Seite der Persönlichkeit**

Die dunkle Triade und was  
sie anrichtet

72

#### **Gewissenlos zum Ziel**

Das Charaktermerkmal  
Machiavellismus

74

#### **„Das Manöver durchschauen“**

Rainer Sachse über Manipulation  
und wie man sie erkennt

80

#### **Lügen, bis sich der Schreibtisch biegt**

Warum Menschen bei  
der Arbeit schwindeln

82

#### **Meldungen**

88

An illustration of a woman's head in profile, facing right. The head is rendered in a dark, textured brown color. Below the neck, a hot air balloon basket is attached, with a flame visible inside. The balloon's envelope is a light, textured pink color. To the right, a large, textured brown shape, possibly representing another person's head or a large object, is partially visible. The background is a solid light pink color.

# **Sich selbst von außen, andere von innen betrachten**

Intuitiv haben wir eine Vorstellung davon, was in uns selbst und in unserem Gegenüber vorgeht. Das sogenannte Mentalisieren lernen wir bereits als Kleinkind. Im Alltag geht diese Reflexionsfähigkeit manchmal verloren – doch sie lässt sich trainieren

Text: Wibke Bergemann



Illustration: axill/Getty Images

**A**m Steuer eines Autos erkennen sich viele Menschen nicht wieder. Ziemlich rasch ist die Geduld am Ende. Wenn die anderen Autofahrer mal wieder drängeln, viel zu schnell oder zu langsam fahren, platzt selbst ruhigeren Menschen irgendwann der Kragen. Man ärgert sich, flucht und wirft mit Schimpfwörtern um sich, von denen man selbst überrascht ist, dass man sie kennt. Die fahren doch absichtlich so rücksichtslos! Das Ausbremsen, Ab-

drängen und Auffahren – das alles scheint direkt gegen einen ganz persönlich gerichtet zu sein. Für Psychoanalytikerin Svenja Taubner, Direktorin des Instituts für Psychosoziale Prävention an der Universität Heidelberg, ist das eine eindeutige Situation: „Man hört auf zu mentalisieren.“

Mentalisieren, das klingt sehr technisch und ein bisschen nach Gedankenlesen. Tatsächlich mentalisieren die meisten Menschen ganz selbstverständlich, wenn sie mit anderen zu tun haben, die einen mehr, die anderen weniger. Mentalisieren gehört zu den Grundlagen unseres Zusammenlebens. Denn um tagtäglich mit anderen Menschen gut zurechtzukommen, brauchen wir ein gewisses Maß an Verständnis dafür, was in ihnen vorgeht. Dabei spielen natürlich Gefühle

eine wichtige Rolle. Doch es geht um mehr. Wir brauchen auch eine Vorstellung, was die anderen denken, was sie sich wünschen und was sie vorhaben, welche Überzeugungen sie haben. Im besten Fall greifen wir auf unser eigenes Erleben in ähnlichen Situationen zurück, versetzen uns in das Gegenüber und lassen uns von einer Mutmaßung über seine Motivation und sein Verhalten leiten.

Allerdings gibt es im Alltag immer wieder Momente, in denen die Fähigkeit zu mentalisieren aussetzt. Das ist meistens der Fall, wenn man in Stress gerät oder sich bedroht fühlt, wenn sich Angst oder ein anderes starkes Gefühl breitmacht. „Das sind Situationen, in denen die Reaktionen automatisiert werden und augenscheinlich keine Zeit mehr ist, abzuwägen und nachzudenken“, sagt Svenja Taubner. Manchmal reichen Schlafmangel und ein paar widrige Umstände aus, um uns in diesen steinzeitlichen Überlebensmodus zu versetzen. Und das in allen Lebensbereichen, ob in Beziehungen, Kontakten in der Nachbarschaft oder bei der Arbeit.

Svenja Taubner ist auch Supervisorin und Trainerin für mentalisierungsbasierte Therapie, wissenschaftliche Leiterin der Gesellschaft für Mentalisierungsbasierte und Integrati-

ve Therapie und eine gute Ansprechpartnerin, wenn man das Konzept Mentalisieren verstehen möchte. Sie beschreibt ein Beispiel: Im Büro muss eine neue Kollegin eingearbeitet werden. Sie kennt ihre Aufgaben noch nicht und will nichts falsch machen. So bleibt am Ende des Tages vieles unerledigt, was auf Kosten der anderen geht. „Als Kollegin kann ich mich furchtbar ärgern und mich fragen: Warum tut sie mir das an? Man spricht von psychischer Äquivalenz: Die Welt ist für mich dann so, wie ich sie empfinde“, erläutert Taubner. „Mentalisieren bedeutet dagegen, dass ich mich von meinem eigenen Erleben distanzieren kann. Ich weiß, dass ich nur erraten kann, was in der Kollegin vorgeht. Ich muss mit ihr sprechen, um ihr Handeln zu verstehen und ihre Perspektive einnehmen zu können. Das ist die Beziehungsarbeit, die wir ständig leisten.“

Ende der 1980er Jahre entwickelten Peter Fonagy und Mary Target am *University College* in London das Konzept des Mentalisierens. Sie griffen dabei das damals noch relativ neue Modell der *theory of mind* auf, das die Fähigkeit beschreibt, über mentale Zustände bei anderen Menschen nachzudenken. Das Konzept Theory of Mind beziehungsweise das Fehlen einer Theory of Mind wurde zu dieser Zeit vor allem bei Kindern mit einer Autismusspektrumstörung erforscht. Mit sogenannten *false belief tasks* konnte gezeigt werden, dass autistische Kinder sich schlechter vorstellen können, dass eine andere Person nicht über das gleiche Wissen verfügt wie sie selbst und deshalb falsche Überzeugungen hat.

Fonagy und Target erweiterten das Konzept, indem sie es um Elemente aus der Entwicklungspsychologie ergänzten. Denn was sie zunächst interessierte, war die Frage, wie ein Kind überhaupt die Kompetenz zur Theory of Mind erwirbt und welche Rolle dabei die Bindungen zu seinen Bezugspersonen spielen könnten. Fonagy und Target gingen davon aus, dass ein Kind erst einmal lernen muss, seine eigenen Gefühle zu verstehen. Das geschieht natürlich nicht im luftleeren Raum. Das Kind braucht ein Gegenüber, um seine inneren Erfahrungen einordnen zu können. Die wichtigsten Bezugspersonen sind die Eltern, aber auch Großeltern und Geschwister spiegeln seine Gefühle.

Fonagy und Target griffen auch auf die Erkenntnisse des britischen Psychoanalytikers John Bowlby zurück. Bowlby hatte in den 1930er Jahren verhaltensauffällige Jungen in einem Heim kennengelernt, deren Schwierigkeiten er auf eine beeinträchtigte Mutter-Kind-Beziehung zurückführte.



## Was ist Mentalisieren?

Mentalisieren bedeutet, sich eine möglichst genaue Vorstellung davon zu machen, welche mentalen Gründe dem eigenen Verhalten und dem Verhalten anderer zugrunde liegen. Das sind vor allem die Gefühle, Wünsche, Gedanken oder Ziele, die jemanden in einer Situation bewegen. Mentalisieren hat also etwas mit Achtsamkeit zu tun, weil man dabei die Aufmerksamkeit auf die eigenen Gefühle und Gedanken lenkt und versucht, sich diese bewusstzumachen. Es hat aber auch etwas mit Empathie zu tun, weil man versucht, sich in andere Menschen einzufühlen, und dabei zusätzlich auch ihre Gedanken und Überzeugungen berücksichtigt



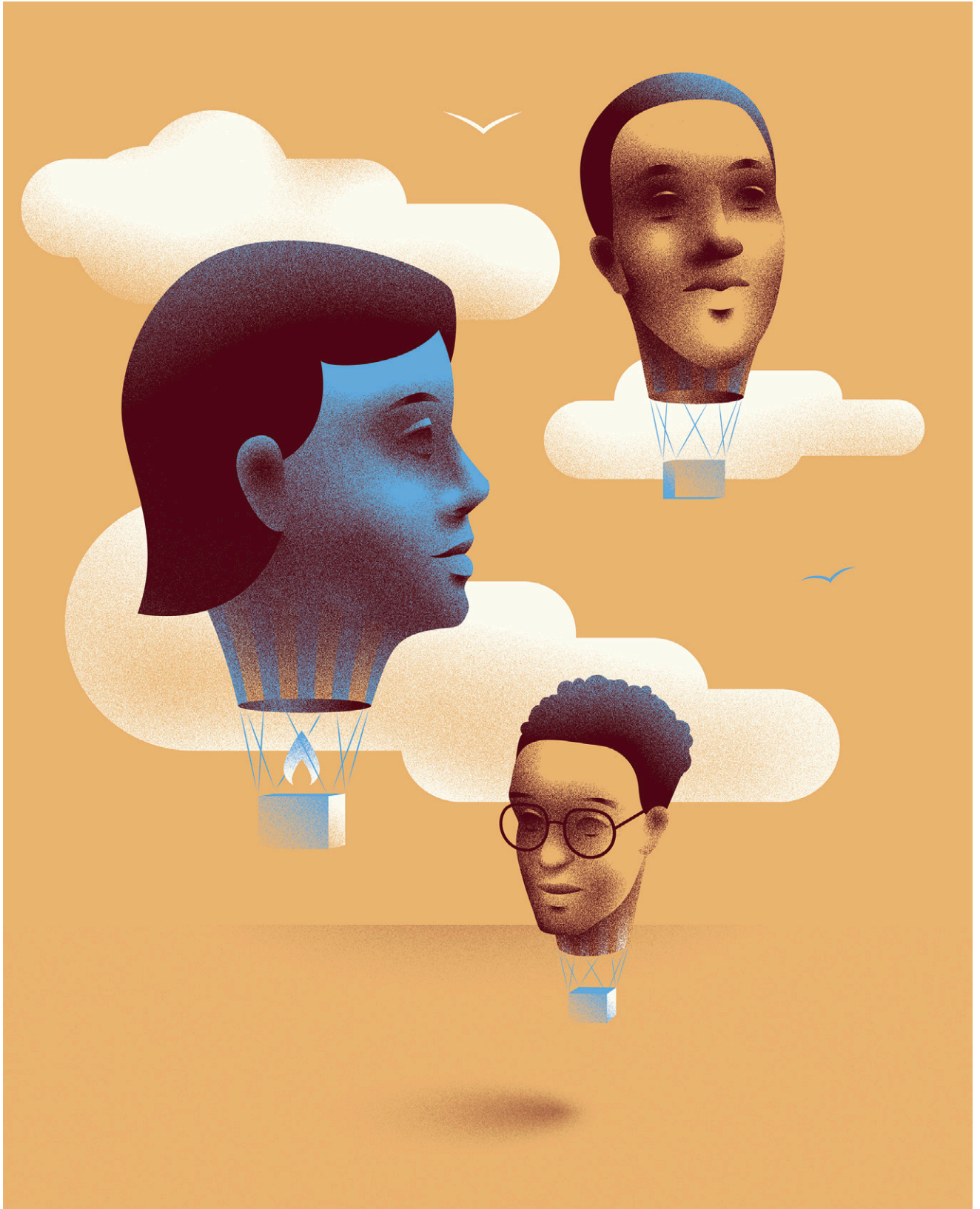


Illustration: axilll/Getty Images