

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: Eilza/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



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 entschlüsseln* 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

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 profile in shades of blue and purple, with her hair and the shape of her face forming a hot air balloon. A small flame is visible at the bottom of the balloon's basket. To the right, a large, dark, textured shape, possibly representing another person's head or a different perspective, is partially visible.

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

Am 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 erahnen 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

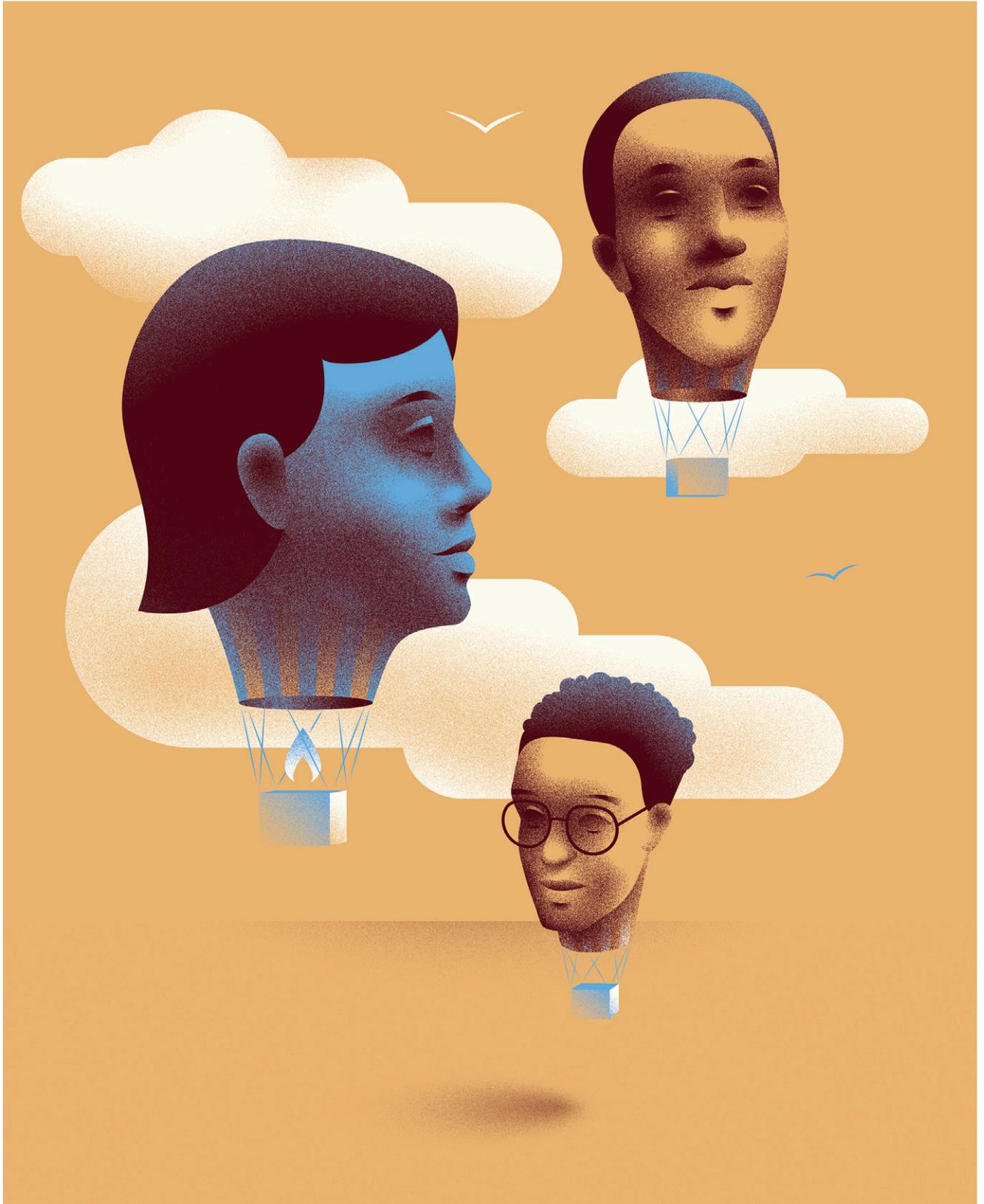


Illustration: axilll/Getty Images