

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



GESELLSCHAFT

Muss ich perfekt sein?

Sie haben den Ehrgeiz, immer 100 Prozent Leistung zu erbringen? Sie dürfen auf keinen Fall einen Fehler machen? Sie fragen sich ständig, was andere von Ihnen denken? Dann sind Sie wahrscheinlich ein Opfer des Perfektionismus. Der Wunsch nach permanenter Selbstverbesserung ist unendlich anstrengend und auf Dauer gefährlich

VON URSULA NUBER

 01. JAN 2015

Facebook macht neidisch und verdirbt die Laune. Dieses erstaunliche Ergebnis einer Studie veröffentlichten im Jahr 2013 Forscher der Technischen Universität Darmstadt und der Humboldt-Universität Berlin. Ausgangspunkt ihrer Untersuchung mit knapp 600 Facebook-Usern war die Frage: Wie fühlt man sich, wenn man all die fröhlichen, glücklichen Gesichter auf Facebook sieht und liest, welche tolle Sachen die „Freunde“ gerade wieder erleben? Die Fülle an positiven Posts, so stellten die Wissenschaftler fest, hinterlässt schale Gefühle: Über ein Drittel der Befragten gab zu, sich während und nach der Nutzung von Facebook-Seiten frustriert, unzufrieden, einsam, traurig und neidisch zu fühlen. Im Vergleich zu den vielen positiven Erlebnissen der anderen erschien ihnen

das eigene Leben ereignisarm und langweilig. Um das scheußliche Gefühl der Minderwertigkeit zu kompensieren, gingen viele zum „Gegenangriff“ über: Sie posteten ihrerseits die tollsten Storys und brilliantesten Fotos – vieles geschönt und zum Teil ziemlich weit entfernt von der Realität.

Facebook ist nicht die einzige moderne Quelle, die das Selbstwertgefühl ihrer Nutzer schwächt. Auch technische Neuerungen wie beispielsweise die *Apple Watch* (sie zählt nicht nur jeden Schritt, den ihr Besitzer geht, sondern misst auch die Zeiten, in denen er faul auf der Couch liegt) oder Apps fürs Smartphone, die den Stresspegel unter Kontrolle halten, die Stimmung überprüfen oder den Alkoholkonsum überwachen, geben Experten inzwischen Anlass zur Sorge: Denn diese digitalen Helfer vermitteln die Illusion, ein besseres, gesünderes, fitteres, kurz: perfektes Leben sei machbar, und vergrößern damit die ohnehin schon weitverbreitete Bereitschaft, die eigenen Unvollkommenheiten und Schwächen zu bekämpfen.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Drogen...

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 BEZIEHUNG

Sagen Sie mal, Frau Plaßmann: Warum ist es in Ordnung, sexlos zu leben?

Warum es okay ist, sexuell abstinent zu sein, erklärt Sexualtherapeutin Anica Plaßmann im Interview.

3 LEBEN

Ich bin im Stress

Stress ist ein modernes Konzept, das vorwiegend psychologisch ist. Welchen Nutzen hat es für die heutige Gesellschaft?