

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

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



LEBEN

Das stille Ich

Müssen wir uns abstrampeln, ständig für uns selbst trommeln, um Erfolg zu haben, respektiert und beachtet zu werden? Ganz und gar nicht, wie neue Erkenntnisse der Psychologie zeigen. Es gibt gute Argumente für ein „leiseres“ Auftreten

VON HEIKO ERNST



01. OKT 2016

Mal ehrlich: Wie oft gehen Sie in Konkurrenz zu anderen? Wie oft sind Ihre Entscheidungen vom Wunsch getrieben, mithalten zu können, andere zu übertreffen, gut dazustehen, sich nicht unterbuttern zu lassen? Wie sehr streben Sie danach, Aufmerksamkeit, Beachtung und Lob zu bekommen? Wie häufig sind Sie ein schlechter Verlierer, fühlen sich übergangen oder unter Wert beurteilt? Wie oft vergleichen Sie sich mit anderen, prüfen, ob Sie sich auch gut verkaufen und nicht den Kürzeren ziehen?

Wenn Sie sich jetzt ertappt fühlen – das alles ist kein Grund zur Selbstanklage. So wie Ihnen geht es mehr oder minder uns allen. Unser Ego steht unter Dauerstress, es sieht sich ständig herausgefordert und glaubt, sich vordrängen und ständig auf sich aufmerksam machen zu

müssen. Selbstbehauptung und Eindruckschinden sind bis zu einem gewissen Grad Teil unserer Natur – ein gesundes Maß an Egoismus ist ein wichtiger Teil unseres biologischen Programms. Aber etwas ist aus dem Ruder gelaufen.

Das allzu selbstbewusste, laute Ich wird in einer individualistischen Kultur wie unserer idealisiert, romantisiert und überhöht: Der Duft von Freiheit und Abenteuer umgibt es, der Mythos des Einzelgängers. Die Werbung kitzelt dieses Ich immer wieder – „Du hast es dir verdient!“, „Mach dein Ding“ oder „Weil Sie es sich wert sind!“. Doch ein überaktives, aufgeblähtes Ich ist gefährlich. Es verhält sich wie freie Radikale im Körper eines Menschen. Freie Radikale sind aggressive Moleküle. Sie werden unter anderem vom Immunsystem produziert, um Viren und Bakterien zu bekämpfen. Aber wenn sie überhandnehmen, wenn sie in zu hohem Maße eingreifen, attackieren sie auch gesundes Gewebe und intakte Zellen und verursachen schließlich vorzeitiges Altern, Krebserkrankungen und vieles andere. Stärken werden zu Risiken. Ein zu aufgeblähtes Ego kann – wie die freien Radikalen – ziemliche Schäden anrichten, was die Zusammenarbeit mit anderen, unsere sozialen Beziehungen und auch unser Wohlbefinden angeht. Die Haltung „Ich bin besser als ...“ ist der Feind unserer Lebenszufriedenheit.

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 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?