

Willkommen auf psychologie-heute.de! +++ Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu verlängerten Lieferzeiten kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis. ✕

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Das Pech der anderen

Wir sind nicht davor gefeit, schadenfroh zu sein. Was sagen Psychologen über dieses Gefühl, das wir nicht mögen?

VON ANNA GIELAS

 08. MAI 2019

Wenn wir sie empfinden, dann meistens still und heimlich – die Schadenfreude. Sozialpsychologen haben sich in jüngster Zeit vermehrt mit diesem eher unbeliebten und vielschichtigen Gefühl beschäftigt. Sie machen deutlich: So ganz immun ist wohl kaum jemand dagegen, und oft löst Schadenfreude Schuldgefühle aus. Sie ist tief in uns verwurzelt und hängt eng mit anderen basalen Gefühlen zusammen, etwa unserem Sinn für Gerechtigkeit, Neid, aber auch mit unserer sozialen Identität und unserer Selbsteinschätzung.

Manchmal wissen wir intuitiv, warum wir Schadenfreude möglichst nicht zeigen: Die Entmenschlichung des anderen könnte eine zentrale Rolle dabei spielen. Dies vermuten die Psychologen Shensheng Wang, Scott Lilienfeld und Philippe Rochat in einem aktuellen Überblicksartikel. Wenn wir eine Person oder eine Gruppe entmenschlichen, sprechen wir dieser Person oder Gruppe menschliche Qualitäten ab, die allen wichtig sind, etwa Moral, Vernunft, Vertrauenswürdigkeit, Wärme oder Individualität.

Dazu gehört auch, eigene Fehler als hinnehmbar einzustufen oder zu verharmlosen, die Fehler oder Schwächen von anderen jedoch für inakzeptabel zu halten. Die Forscher werteten Studien aus den Bereichen Sozial-, Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie der letzten drei Jahrzehnte aus und fanden indirekte Bestätigung für ihre Theorie, dass Schadenfreude den anderen entmenschliche, indem dessen Scheitern oder Missgeschick Freude oder Häme anstatt Mitgefühl hervorrufe. Schadenfreude trete unabhängig von unterschiedlichen Anlässen oder Persönlichkeitseigenschaften immer dann auf, wenn der Einzelne einem Mitmenschen seinen Wert als Mensch abspreche und dadurch das Leid des anderen als eine soziale Belohnung erlebe. Dabei handelt es sich offenbar um den zentralen psychischen Mechanismus, der abläuft, wenn wir Schadenfreude empfinden.

Keine guten Absichten

Offenbar geht der Schadenfreude häufig Neid voraus. Die Psychologen Jens Lange, Jan Crusius und Aaron Weidman beschäftigen sich in ihrer neuen Theorie des schmerzgetriebenen dualen Neides (*pain-driven dual envy theory*) mit positivem und negativem Neid sowie mit der Verbindung zwischen Neid und Schadenfreude. Diese sieht so aus, dass Schadenfreude wohl ausschließlich mit der schädlichen Form des Neides zusammen vorkommt. Wie Jens Lange und seine Kollegen in dieser Studie anhand von fünf Untersuchungen belegen, gehen jeder Art von Neid, ob wohlwollend oder schädlich, stets vergleichende Gedanken voraus, etwa dass ein Kollege besser sei und man selbst weniger gut oder erfolgreich. Diese Überlegungen und Unterlegenheitsgefühle rufen zuerst Schmerz hervor. Erst danach treten laut dieser Theorie Neidgefühle auf.

Positiver, wohlwollender Neid weckt den Wunsch, selbst besser zu werden, die beneidete Person nachzuahmen, und verstärkt das Verlangen nach dem Gegenstand des Neides. Oder es folgt dem Schmerz des Unterlegenseins böswilliger Neid. Dieser zieht feindselige Gedanken und Absichten nach sich, etwa die Bereitschaft, schlecht über die beneidete

Person zu sprechen. Ein solch böswilliger Neid kann auch mit dem Wunsch einhergehen, der anderen Person direkt zu schaden. Erst dieser schädliche Neid bereitet den Boden für Schadenfreude.

Eng verwandt mit dieser ist noch ein weiteres Gefühl, das Psychologen „Glückschmerz“ nennen. Damit ist der eigene Schmerz über das Glück einer anderen Person oder Gruppe gemeint, aber keine Missgunst wie beim negativen Neid und auch keine Motivation, es der Person gleichzutun, wie beim positiven Neid. Glückschmerz kann etwa aufkommen, wenn man sich über den neuen Job eines Freundes zwar freut, aber die Position vielleicht selbst gerne gehabt hätte und keine Chance sieht, einen ähnlichen Erfolg zu erreichen.

Richard Smith von der *University of Kentucky* und Wilco van Dijk von der Universität Leiden gehen in einer Metaanalyse dem Zusammenhang zwischen Schadenfreude und Glückschmerz nach. Die Autoren zeigen, dass beide Phänomene, obwohl in den Bezeichnungen die Begriffe „Freude“ und „Glück“ vorkommen, nur wenig mit solchen positiven Erfahrungen zu tun haben. Beiden gemeinsam sei, dass ihnen ein unerwartetes Ereignis vorausgehe, nämlich das Pech oder der Erfolg der anderen Person. Eine Ursache für Schadenfreude und Glückschmerz sei Antipathie gegenüber einer Person. Eine weitere habe mit dem Gerechtigkeitsinn zu tun: Wer das Glück des anderen für unfair und dessen Erfolg für unverdient hält, könne bei dessen Misserfolg starke Schadenfreude und bei dessen Erfolg starken Glückschmerz empfinden.

Schadenfreude löst Schuldgefühle aus

Smith und van Dijk sehen in Schadenfreude und Glückschmerz keinen Mangel an Empathie oder Ausdruck von unsozialer Veranlagung. Schließlich würden beide normalerweise von Gegengefühlen wie Schuld und Scham begleitet. Die Wissenschaftler betrachten sowohl Schadenfreude als auch Glückschmerz als natürliche Reaktionen des menschlichen Gerechtigkeitssinns. Beide Gefühle seien normalerweise

passiv und verleiteten nicht dazu, negative Absichten in die Tat umzusetzen. Die zwei Forscher fassen zusammen: „Schadenfreude und Glückschmerz sind trotz ihres zweifelhaften Rufs gewöhnliche, weitverbreitete menschliche Emotionen und reflektieren die komplexe, vielfältige Natur der menschlichen Erfahrung.“ Trotzdem sollten wir uns dem Neid, der Schadenfreude und dem Glückschmerz nicht blind hingeben – um negative Folgen für uns selbst und andere zu vermeiden. Wer sich selbst durchschaut und die eigene Schadenfreude erkennt, kann sich stoppen.

Shensheng Wang, Scott O. Lilienfeld, Philippe Rochat: Schadenfreude deconstructed and reconstructed: A tripartite motivational model. *New Ideas in Psychology*, 2019. DOI: [10.1016/j.newideapsych.2018.09.002](https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.09.002)

Jens Lange, Aaron C. Weidman, Jan Crusius: The painful duality of envy: Evidence for an integrative theory and a meta-analysis on the relation of envy and schadenfreude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114/4, 2018. DOI: [10.1037/pspi0000118](https://doi.org/10.1037/pspi0000118)

Richard H. Smith, Wilco W. van Dijk: Schadenfreude and glückschmerz. *Emotion Review*, 10/4, 2018. DOI: [10.1177/1754073918765657](https://doi.org/10.1177/1754073918765657)
