

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Eine segensreiche Tugend

Psychologie nach Zahlen: Schon antike Philosophen priesen sie an. Nun entdeckt auch die Psychologie die 4 Vorzüge der Bescheidenheit.

VON ANNA GIELAS

 06. NOV 2020

Antike Philosophen priesen sie an. Christliche Kirchenväter verlangten nach ihr. Und Literaten erkannten früh ihr Potenzial: „Wodurch wird Würd und Glück erhalten lange Zeit? Ich meyne: durch nichts mehr als durch Bescheidenheit“, schrieb der Barockdichter Friedrich von Logau. Heute widmen sich auch Wissenschaftler der Bescheidenheit. Ihre Studien führen vor Augen, wie positiv und tiefgreifend diese Eigenschaft unser Leben beeinflussen kann. Und fragt man – ganz unbescheiden –, was die Bescheidenheit uns denn zu bieten hat, so nennen die Psychologen (mindestens) vier Vorzüge.

1 Sie stärkt den eigenen Charakter

Die Bescheidenheit ist Ausgangspunkt für ein achtsames Leben. In einer aktuellen Studie legen der australische Psychologe Eddie Harmon-Jones und seine Kollegen nahe, dass bescheidene Menschen dankbarer als andere sind. Auch helfe diese Haltung dabei, die kleinen Momente des Alltags wertzuschätzen. Außerdem fördert sie laut den amerikanischen Forschern Everett Worthington Jr. und Don Davis eine gesunde

Selbstreflexion. „Denn bescheiden zu sein bedeutet, sich selbst mitsamt seinen Schwächen und Problemen richtig einzuschätzen.“ Ihre Fehler gestehen sich bescheidene Menschen meist ohne viel Hadern ein. Sie können sich die kleinen wie großen Irrtümer auch schneller verzeihen – und machen sich selbst nicht unnötig viel Druck und Stress. So stärkt Bescheidenheit die innere Ruhe. Da die Mäßigung laut Harmon-Jones und seinem Team zudem die Offenheit gegenüber der Umwelt fördert, erleichtert sie es grundsätzlich, sich auf neue Dinge einzulassen, die letztlich guttun und zufriedener stimmen. Außerdem: Eine gute Charaktereigenschaft kommt selten allein – bescheidene Menschen tendieren dazu, großzügiger, entgegenkommender und warmherziger zu sein.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

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

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Je älter, desto gelassener in der Pandemie

Drei Studien kamen zu dem Schluss, dass alte Menschen psychisch widerstandsfähiger gegenüber den Corona-Belastungen sind.

2 FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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