

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

VON ANNE OTTO



06. MAI 2021

Sobald wir uns ein Bild von einem Gegenüber machen wollen, stützen wir uns auf unsere Menschenkenntnis: auf die Fähigkeit, andere rasch, intuitiv und nach bewährten Faustregeln einzuordnen. Und tatsächlich sind wir in diesen schnellen Urteilen zunächst gar nicht schlecht: Zahlreiche Studien – etwa die der Psychologen Alex Jones und Jeremy Tree von der *Swansea University* – haben gezeigt, dass Menschen Persönlichkeitsmerkmale wie den Grad der Verträglichkeit oder der Aufgeschlossenheit allein anhand von Fotos treffend einschätzen können.

Doch was auf der Kurzstrecke – für flüchtige Begegnungen und den ersten Kontakt – funktionieren mag, versagt auf der Langstrecke, also in den uns wichtigen und gewachsenen Beziehungen. Wenn wir wissen wollen, warum unser Partner manchmal so verletzend schroff reagiert,

wieso die Arbeitskollegin ständig laut telefoniert oder ob ein neuer Bekannter ein verlässlicher Freund werden kann, ist es wichtig, genauer hinzuschauen.

Wenn Psychologinnen versuchen, das Innenleben der anderen besser zu verstehen, verlassen sie sich beispielsweise nur selten auf das berühmte Bauchgefühl. Entgegen den gängigen Klischees – „Psychotherapeuten können Menschen durchschauen und wissen sofort, wie andere ticken“ – gehen Profis oft eher tastend vor und hinterfragen ihre ersten Eindrücke von anderen immer wieder. Dafür gibt es zwei Gründe: Zum einen ist Menschenkenntnis störanfällig. Zahlreiche Studien belegen, dass wir beim Einschätzen anderer systematisch Fehler machen.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

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.

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.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Fiese treffen sich selbst

Eine zynische Grundhaltung sabotiert das seelische und körperliche Wohlbefinden – und kann auf mindestens fünf Arten schaden.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

3 LEBEN

Was ist Empathie, Herr Kanske?

Empathie ist mehr als nur Anteilnahme. Der Psychologe Philipp Kanske berichtet, was im Gehirn passiert, wenn wir mitfühlen und mitdenken.