

# Liebe Leserinnen und Leser

Wissen Sie, die histrionische Persönlichkeit, das ist eine Fee. Sie kommt leichtfüßig daher und hat wenig Gewicht und ist daher dem Winde leicht ausgesetzt. Und so ist sie dann natürlich auch opportunistisch.“ Mit diesem Bild skizziert Alfried Längle einen Menschen mit histrionischen Zügen. Alfried Längle ist Wiener Arzt, klinischer Psychologe und Psychotherapeut und ich habe ihn in einem Gespräch gefragt, wie sich Histrioniker in Paarbeziehungen verhalten.

Histrioniker sind oft schillernde Persönlichkeiten, wie wir in unserer Titelgeschichte zeigen (ab Seite 16): Sie sind charmant, attraktiv und unterhaltsam – und können gleichzeitig klagend und manipulativ reagieren, wenn ihnen nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wer kommt denn als Partner gut mit einem Histrioniker zurecht, frage ich Alfried Längle. „Wenn man selbst ein Typ ist, der meint, sein Lebensglück in vielen Aktivitäten zu finden, in Geschäftigkeiten, in Socializing. Mit dem können histrionische Persönlichkeiten natürlich ausgezeichnet. Die können wirklich einen Salon zusammen führen.“ Schwieriger werde es, erzählt er weiter, wenn man Wert auf Verlässlichkeit legt oder ein eifersüchtiger Typ ist. Oder wenn einem an wirklicher Begegnung mit dem Partner gelegen ist. (Das sei aber einigen Menschen gar nicht so wichtig, schiebt er nach, es gebe viele Beziehungen, die gut funktionierten, „weil man zusammen Fahrradtouren macht – da ist die Ehe mehr so ein Unterhaltungsunternehmen“.)

Da Menschen mit histrionischen Zügen oder gar histrionischer Persönlichkeitsstörung selbst kein Gespür für ihr eigenes Ich haben, ist es nicht leicht, echte Nähe zu ihnen zu finden. „Und das ist schwer für sie: ein Leben zu führen, ohne sich wirklich zu kennen, ohne sich selbst Freund zu sein, sondern sich selbst auch nur mehr oder weniger immer wieder zu benutzen“, sagt der Psychotherapeut. „Histrioniker delegieren ihren Schmerz und spüren ihn selbst nicht. Und dadurch wirken sie so leicht und unbelastet und das erweckt im Gegenüber die ganz normale Reaktion: ‚Reiß dich doch ein bisschen zusammen!‘ Oder: ‚Sei doch nicht so oberflächlich!‘“

Wo man beim Narzissten zur Abwertung neigt – „Was der sich einbildet!“ –, neigt man beim Histrioniker eher zum Belächeln. Und das ist Gift für ihn. Was kann denn heilsam sein für einen Menschen mit histrionischen Zügen, frage ich. „Dass man ihn ernst nimmt“, sagt Alfried Längle. „Und dass er seinerseits lernt, in einer Partnerschaft dem anderen die Freiheit zu belassen, dass der sich zeigen kann. Denn wenn der andere sich in der Beziehung zeigen kann, dann ist das die Bohnenstange, an der entlang sich der histrionische Partner hochranken kann. Er kann sich anlehnen an das, was der nichthistrionische Partner erlebt und sagt und wichtig findet. Und das ist ja auch eigentlich eine Grundfigur der Entwicklung des Ichs: Das Ich wird Ich am Du.“

Ich wünsche Ihnen mit unserer Titelgeschichte über Histrioniker und mit all den weiteren Texten in diesem Heft gute Erkenntnisse



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Dorothea Siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

## TITEL

---

### 16 **Sag, dass du mich liebst**

Menschen mit histrionischer Persönlichkeit und was hinter ihrem Verlangen nach Aufmerksamkeit steckt  
*Von Enya Wolf*

### 23 **Die Als-ob-Skala**

Ein Selbsttest für den histrionischen Selbstdarstellungsstil

### 26 **„Viele Männer sind ‚Dramaqueens‘ und kommen damit durch“**

Geschlechterforscher Scott Frankowski über Spielchen und große Emotionen

---

### 12 **Im Fokus: „Das Böse muss mühsam an die Oberfläche gebracht werden“**

Ein Gespräch mit dem Historiker Rutger Bregman über das Verhalten unserer Spezies in Krisenzeiten

### 30 **Siri, was stimmt mit mir nicht?**

Was unsere digitalen Aktivitäten über mögliche psychische Krisen erzählen  
*Von Jochen Metzger*

### 36 **Filmtherapeuten: Menschenfreunde mit Macken**

Psychotherapeuten in Serien und Filmen sind schillernde Figuren. Gerade das macht sie nahbar  
*Von Katrin Ühlein und Niklas Gebele*

### 42 **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Die seltsame Zwangsstörung, unentwegt an der eigenen Partnerschaft zu zweifeln  
*Von Wibke Bergemann*



## TITELTHEMA

---

**16** **Histrionische Menschen sind schillernde Charaktere mit einem Hang zu Dramen und Gefühlsausbrüchen. Sie kleiden sich auffällig, haben etwas Mitreißendes. Doch sie klammern auch, fordern Beachtung und Liebe. Denn es fehlt ihnen an Sicherheit. Die Therapie: innehalten und in sich selbst Vertrauen fassen**



**58** Finnen gelten als einsilbig, doch Umfragen weisen sie als ein höchst zufriedenes Völkchen aus. Was ist ihr Geheimnis? Und welche Rolle spielt dabei eine mysteriöse psychische Kraftquelle namens „Sisu“, von der vielleicht auch Nichtfinnen in harten Zeiten zehren können?



**70** Einsamkeit assoziieren wir mit dem Bild eines Rentners auf der Parkbank. Doch es gibt eine zweite Hochrisikogruppe: Menschen zwischen 15 und 25. Die Schwelle zum Erwachsenenalter ist eine heikle Lebensphase, in der ein starker Wunsch nach Autonomie auf eine empfindsame Psyche trifft

## 58 Ein Schub von Kraft in harten Zeiten

Die finnische Psychologin Emilia Lahti über eine Nationaleigenschaft namens „Sisu“

## 64 Psychologie des Kitzels

Über ein vielschichtiges Phänomen zwischen Flucht und Verlangen  
Von Christian Metz

## 70 Kein Anschluss

Warum Einsamkeit unter Jugendlichen so verbreitet ist  
Von Jana Hauschild

## RUBRIKEN

### 28 Therapiestunde

Der Ballon und die Walnuss  
Von Markus Ecker-Haskaj

### 48 Psychologie nach Zahlen

Was uns nervt  
Von Anna Gielas

### 76 Studienplatz

Essen verbindet, Essen trennt  
Von Susanne Ackermann

### 78 Lekys Aussichten

Schnäppi sagt merci  
Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft