

Liebe Leserinnen und Leser

Was für einen Menschen sehen Sie vor sich, wenn Sie an die Eigenschaften „mächtig“ und „kompetent“ denken? Ich würde intuitiv einen Mann Mitte 50 beschreiben. Was insofern erstaunlich ist, als dass das nicht meinem Alltagserleben entspricht, da ich in einem Verlag voller kluger – auch jüngerer – Frauen in Führungspositionen arbeite. Aber Stereotype sind hartnäckig. Und sie prägen nicht nur, wie wir andere sehen, sondern auch, was für ein Bild wir von uns selbst haben.

Ein interessanter Effekt, zu dem seit gut 20 Jahren in der Psychologie geforscht wird, ist der *stereotype threat*, also die Bedrohung durch Stereotype. „In den USA herrscht ein sehr weit verbreitetes negatives Stereotyp, dass Afroamerikaner weniger intelligent sind als weiße Amerikaner, vor allem im verbalen Bereich“, erzählt mir Sarah Martiny von den Anfängen dieser Forschung. Sarah Martiny ist Psychologieprofessorin an der Universität Tromsø in Norwegen und hat umfangreich zu Stereotypen und Vorurteilen geforscht. „Die beiden Wissenschaftler Claude M. Steele und Joshua Aronson haben 1995 untersucht, was passiert, wenn sie afroamerikanische Versuchsteilnehmer vor einem verbalen Leistungstest an dieses Stereotyp erinnern. Es zeigte sich, dass die Probanden dann tatsächlich schlechtere Leistungen erbrachten als Teilnehmer, die nicht an das Stereotyp erinnert wurden.“ Das Vorurteil prägt also nicht nur unser Selbstbild, sondern kann auch unsere Leistung mindern – was dann wieder das Stereotyp bestätigt.

„Der Punkt ist“, sagt Sarah Martiny, „dass man das Stereotyp sehr subtil aktivieren kann. Im Prinzip reicht es, wenn man vor der Testbearbeitung die Gruppenmitgliedschaft ankreuzt, also angibt ‚Ich bin Afroamerikaner‘ oder – wenn es um die soziale Herkunft geht – ‚Mein Vater ist Lastwagenfahrer‘. Deswegen sollte man, wenn man in einem pädagogischen Beruf arbeitet, darauf achten, dass man zum Beispiel demografische Daten nicht vor dem Test abfragt, sondern danach. Und man sollte auch nicht solche Sachen sagen wie ‚Ladies first‘ oder ‚Los Mädels, ihr schafft das!‘.“ Selbst wenn die Gruppenzuordnungen positiv gemeint sind, können sie schaden, so ergaben Martinys Studien.

Wie wir uns selbst sehen, ist also nicht nur eine Aufgabe für jeden Einzelnen – sondern auch für die Gesellschaft. Was kann gegen negative Stereotype helfen, frage ich Sarah Martiny. Und sie erzählt von der Kraft der Vorbilder: Wenn man nach Macht gefragt wird, zum Beispiel bewusst an die deutsche Kanzlerin denken. Und vor allem bei der Kindererziehung darauf achten, dass die positiven Rollenmodelle vielfältig sind: „Wenn wir zum Beispiel eine Polizistin am Straßenrand sehen, unsere kleine Tochter auf sie aufmerksam machen.“

Unsere Titelgeschichte haben wir der Frage gewidmet, wie wir die negativen Anteile in unserem Selbstbild aufspüren und verändern können (ab Seite 16). Das ganze Interview mit Expertin Martiny über Stereotype lesen Sie unter psychologie-heute.de/gesellschaft. Gute (Selbst-)Erkenntnisse wünscht Ihnen



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 **Die Macht des Selbstbilds: Ich über mich**

Wie das Selbstbild uns prägt – und wie wir vermeiden, dass es uns einengt
Von Anne Otto

26 **„Intuition statt Fassade“**

Berufscoach Svenja Hofert warnt vor einer schablonenhaften Selbstdarstellung

12 **Im Fokus: „Dann rottet sich der Mensch halt aus“**

Psychoanalytikerin Delaram Habibi-Kohlen über unser Verhältnis zum Klimawandel

30 **„Glück, gemischt mit ein wenig Angst“**

Ein Gespräch mit der Sozialpsychologin Yukiko Uchida über Wohlbefinden in Japan und die Skepsis gegenüber allzu euphorischen Gefühlen

33 **Wie groß ist Ihr Zusammenglück?**

Ein Selbsttest zum Wohlbefinden mit Familie und Freunden

36 **Der Dreier**

Erregend in der Fantasie, oft ernüchternd in der Praxis
Von Ann-Marlene Henning

44 **„Nicht der Kranke macht Angst, sondern seine Krankheit“**

Psychoonkologin Almuth Sellschopp über das Zurückschrecken und Meiden, wenn ein Freund schwer erkrankt

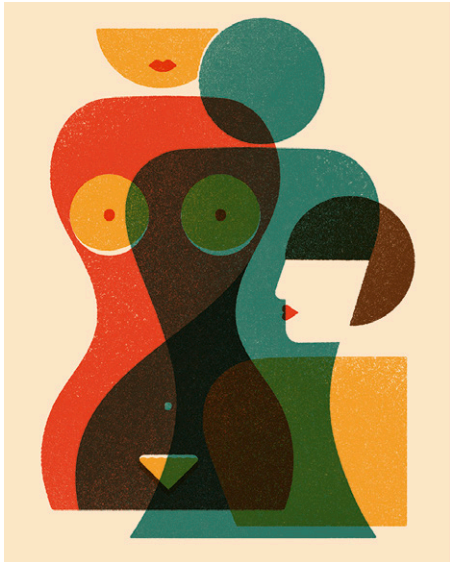
58 **Die Schlacht, das Grauen, das Schweigen**

Salinger, Hemingway und das Weltkriegstrauma vom Hürtgenwald
Von Steffen Kopetzky

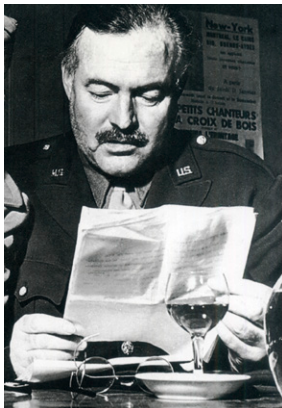


TITELTHEMA

16 „Ich bin die Kluge.“ „In fremder Umgebung bin ich gehemmt.“ – Wir alle haben feste Überzeugungen von uns selbst. Dieses Selbstbild muss nicht wahr sein, doch folgenreich ist es immer. Wie man sich sieht, bestimmt, was man sich zutraut. Wie kann ich zu einem Selbstbild finden, das zwar ehrlich ist, mich aber nicht einengt, sondern stützt und beflügelt?



36 Es ist eine der häufigsten sexuellen Fantasien – doch wer versucht, sie in die Realität umzusetzen, erlebt oft eine Enttäuschung. Das hat wohl auch mit dem ungleichen Beziehungsgeflecht der drei Beteiligten zu tun: In jedem Dreier stecken Zweier



58 Das Trauma einer mörderischen Schlacht gen Ende des Zweiten Weltkriegs prägte das Leben zweier berühmter Schriftsteller: Jerome D. Salinger und Ernest Hemingway fanden keine Worte, das Grauen des Hürtgenwalds in einem Roman zu verarbeiten. Und doch formte das Erlebte auf subtile Weise ihre Schlüsselbücher

66 Wünsch dir was!

Wünsche sind Fenster zu unserem Selbst
Von Frank Luerweg

72 Alle meine Gefühle

Emodiversität: Wer vielfältig fühlt, hat mehr davon
Von Eva Tenzer

RUBRIKEN

28 Therapiestunde

Ein sehr eigenes Sterben
Von Burkhard Hofmann

42 Psychologie nach Zahlen

Guten Tag, Frau Äh!
Von Jochen Paulus

70 Studienplatz

Zuversicht mit Augenmaß
Von Susanne Ackermann

78 Lekys Aussichten

Einbrecher-Herzen
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