



# Spektrum.de

- [Psychologie/Hirnforschung](#) 18.10.2018 Hirschhausens Hirnschmalz: Sei du selbst



© Camillo Wiz; mit frdl. Gen von Eckart von Hirschhausen (Ausschnitt)

## Sei du selbst, wenn du kannst

**Die eigene Verträglichkeit schätzen wir regelmäßig höher ein, als sie sich in unserem Handeln niederschlägt.**

Sei einfach du selbst– das sagt sich so leicht. Aber das kann man nicht wirklich jedem wünschen. Nicht einmal sich selbst. Wer bin ich, und wenn ja, wie viele? Und wann bin ich mein »wahres Selbst«– morgens, mittags oder abends? In meinem Fall sind das sehr unterschiedliche Personen. Die kennen sich praktisch gar nicht, begegnen sich ja auch nie. Und wie ist das bei dir, geneigter Leser? Wann kommt dein wahres Selbst zum Vorschein? Mittags oder um Mitternacht? Bei 0, 1 oder 2 Promille? [In einer aktuellen Studie untersuchten Jessie Sun und Simine Vazire von der University of California in Davis, wie gut sich Menschen tatsächlich kennen.](#) Die Antwort: nicht besonders. Denn wir verwechseln gern, wie wir im Allgemeinen drauf sind, mit der momentanen Wirkung auf andere. Auf gut Deutsch: Jeder von uns ist zeitweilig ein Arschloch, hält sich aber grundsätzlich für sehr verträglich.



Wie bekommt man so etwas heraus? 250 Probanden bekamen für eine Woche Diktiergeräte verpasst, die verbale Proben ihres Verhaltens zu zufälligen Zeitpunkten nahmen. Zudem mussten die Testpersonen mehrfach am Tag selbst einschätzen, wie sie gerade so sind. Beim Vergleich, wie die Äußerungen zum Innenbild der Menschen passten, zeigte sich: Für die klassischen Persönlichkeitsmerkmale hat man bei sich ein halbwegs gutes Gespür. Man weiß also grob, ob man sich eher extravertiert verhält oder nicht, wie gewissenhaft oder »kompliziert«, sprich: neurotisch, man drauf ist. Was jedoch leicht unter dem eigenen Gefühlsradar fliegt, ist die Frage, wie verträglich wir gerade sind.

Ödön von Horváth hat das, ohne die Studie zu kennen, schön auf den Punkt gebracht: »Eigentlich bin ich ganz anders – aber ich komme so selten dazu.« Ich kenne das auch von mir bestens. Eigentlich bin ich sehr sportlich, habe halt bloß die letzten 20 Jahre keinen Sport gemacht. Und als Berliner kann ich ein Lied vom rauen Umgangston in der Hauptstadt singen. Bestimmt hält sich hier jeder für einigermaßen freundlich, sieht nur gerade keinen Grund, es auch zu zeigen. Da gehe ich gut gelaunt ins Reisebüro und frage: »Wohin kann ich am billigsten fliegen?« Prompt kommt die Antwort: »Uff die Fresse!« War wahrscheinlich nett gemeint.

Für mich ist es inzwischen ein Kriterium für menschliche Qualitäten geworden, wenn jemand freundlich ist, ohne es sein zu müssen. Also nicht, weil er Belohnung oder Bestrafung erwartet, Lob oder Kündigung, sondern einfach so. Und ich bemühe mich ab und an, mich an diese goldene Regel zu halten: Was du nicht willst und so weiter. Die besagte Studie weist auf einen entscheidenden Punkt im menschlichen Miteinander hin. Wir wissen oft nicht, was andere wirklich über uns denken. Und mal eben in sich hineinzuhorchen, ist eine denkbar ungeeignete Methode, um es herauszufinden. Schließlich wollen wir gerne ein positives Selbstbild von uns aufrechterhalten, und wir nehmen es dafür mit der Wahrheit und dem Feedback nicht immer so genau. Dabei sind wir dringend auf Rückmeldung angewiesen; nur muss man die erst einmal kriegen. Metaphorisch gesprochen: Bloß weil sich keiner beschweren kommt, darf man nicht daraus schließen, dass alle Fallschirme funktionieren.



### **Dr. Eckart von Hirschhausen**

Dr. Eckart von Hirschhausen ist Mediziner, Moderator und Autor der Kolumne [»Hirschhausens Hirnschmalz«](#).