

Anton Bucher

Geiz, Trägheit, Neid & Co. in Therapie und Seelsorge
Psychologie der 7 Todsünden

Anton Bucher

Geiz, Trägheit, Neid & Co. in Therapie und Seelsorge

Psychologie der 7 Todsünden

Mit 12 Abbildungen und 6 Tabellen

 Springer

Univ. Prof. Dr. Anton Bucher
Universitätsplatz 1
5020 Salzburg
Österreich
www.uni-salzburg.at
antona.bucher@sbg.ac.at

ISBN 978-3-642-04906-4 Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

SpringerMedizin

Springer-Verlag GmbH
ein Unternehmen von Springer Science+Business Media
springer.de

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg
Projektmanagement: Sigrig Janke, Heidelberg
Lektorat: Barbara Buchter, Freiburg
Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Einbandabbildung: © Abstractus Designus/fotolia.com
Abbildungen: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India
Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

SPIN: 12631223

Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126 – 5 4 3 2 1 0

Vorwort

Sind die Sieben Todsünden für die Psychologie bedeutsam? Erstmals zusammengestellt wurden sie um 400 n. Chr. von frühkirchlichen Mönchen, die am Morgen oft von Lust erregt und nach dem Mittag vom Dämon der Trägheit heimgesucht wurden. Überliefert hat sie, oft verbunden mit der Drohung von Höllenstrafen, eine Kirche, deren Zeit zu Ende geht – zumindest im säkularen Mitteleuropa. Theologen schrieben selber, »Todsünde« sei ein »Auslaufmodell« (Schockenhoff 1992, S. 41). Soll sich moderne Psychologie mit verstaubten Lasterkatalogen, an denen zölibatäre Männer herumschrieben, überhaupt beschäftigen? Ich meine: Sie soll es!

Denn die Sieben Todsünden betreffen uns am eigenen Leib, in unseren stärksten Motiven, Triebkräften und verschwiegensten Wünschen. Sie sind »der Kern dessen, was wir sind« (Schimmel 1997, S. 5). So beispielsweise die Völlerei: Sie betrifft uns intimst – unsere Zunge und den Gaumen, das Essen. Alles, wonach uns gelüstet und mehr als unser Organismus braucht – weil es ja so gut schmeckt. Und der Zorn! Wir haben ihn nicht wie einen Gedanken, den man weglegen kann. Wenn die Röte ins Gesicht steigt und die Stirnadern schwellen, *sind* wir Zorn. Oder Neid: Er zieht die Gedärme zusammen. Und erst die Wollust, die bis in die feinsten Nervenfasern gespürt werden kann, stark wie Heroin. Die Gier zeigt sich immer wieder an den Finanzmärkten: Broker mit geweiteten Pupillen, gleichzeitig in zwei Handys sprechend, die dann erschrocken die Hände vor den offenen Mund halten, wenn die Kurse purzeln. Gerade in einer »narzisstischen Kultur« (Lasch 1995) kann das Inventar der Sieben Todsünden dazu beitragen, »die tragische Entfremdung des modernen Menschen besser zu verstehen« (Nauta 2008, S. 588).

Als der Autor erzählte, an einer »Psychologie der Sieben Todsünden« zu schreiben, zeigten sich alle Gesprächspartner interessiert. Warum? Möglicherweise, weil Wollust, Völlerei, Gier und oblomowsche Trägheit mehr faszinieren als Treue, Diät, Großzügigkeit und bürgerlicher Fleiß. Vielleicht möchten viele – zumindest gelegentlich – ein kleiner Todsünder sein, alle in fetter Sauce schwimmenden Spezialitäten verschlingen, von denen der Arzt wegen der Cholesterinwerte abgeraten hat. Oder mit dem Partner im Bett tun bzw. ihm aufzwingen, wovon beim heimlichen Betrachten von XXX-Internetseiten nur geträumt wird. Oder mit emporgerecktem Kinn auf die anderen hinabsehen. Oder an der Börse so viel wie möglich abräumen und sehen, wie andere durch leere Finger schauen.

Die Thematik dürfte auch deswegen interessieren, weil viele Mitmenschen »Todsünden« selber *erlitten*: Wenn sich in einer Neidattacke der Magen übersäuert, weil der Nachbar, der nicht einmal einen Schulabschluss schaffte, mit einem neuen Cabrio vorfährt. Wenn sich der Pulsschlag beschleunigt, nachdem ein Mann gesehen hat, wie tief seine Frau einem Kollegen in die Augen schaute. Oder wenn, wegen Kleinigkeiten, im-

mer wieder die Zornesröte ins Gesicht schießt, etwa weil der Ehemann die Zahnbürste nicht ins Glas stellte.

Beichtstühle werden kaum mehr aufgesucht – anders die psychotherapeutischen Praxen, wo Menschen ihre verschwiegenen Regungen ebenso offenlegen wie ihre (un)heimlichen Taten. Die klerikale Sündenlehre verlor heute weitgehend ihre Macht. Und doch blieben die Todsünden präsent. Sie sind keineswegs »fremdartig, ja abseitig« (Schulze 2008, S. 9), sondern »in« (Dyson 2006, S. 4 f.), auch wenn sie dem modernen Menschen kaum ein schlechtes Gewissen bereiten. »Geiz ist geil« – ein geflügeltes Wort! Der Film »Seven« von David Fincher, in dem der calvinistisch erzogene Serienkiller John Doe seine Opfer nach den Todsünden auswählt, lockte Millionen in die Kinos. Diese sahen, wie ein Vielfraß zum Platzen gebracht wurde; wie eine stolze Frau tot im Bett lag, nachdem ihr der Killer die Haut vom Gesicht gezogen und dieses irreparabel entstellt hatte, worauf sie sich vergiftete; aber auch, wie der zweite Detektiv, gespielt von Brad Pitt, im Zorn den Mörder, der ihn auf bestialische Weise provoziert hatte, erschießt.

Im Internet lassen sich unter www.deadlysins.com/shop/index.html (Stand: 15.04.2011) für elf Dollar T-Shirts mit den sieben »liebenswürdigen« Todsünden bestellen. Jeder User kann schnell herausfinden, für welche Todsünden er disponiert ist: indem er die 72 Fragen im »Seven Deadly Sins Quiz« durchgeht (www.4degreez.com/misc/seven_deadly_sins.html; zugegriffen: 15.04.2011) oder unter www.quizopolis.com/deadly_sins_quiz.php (zugegriffen: 15.04.2011) Fragen wie folgende mit »Ja« oder »Nein« beantwortet: »Ich hupe oft andere Automobilisten an«, »Wenn ich auf der Straße 100 Dollar fände, würde ich sie behalten.« Auch in eine deutschsprachige Fassung des Sieben-Todsünden-Quiz kann man sich einklinken, gemäß der der Autor bald zu Völlerei neigt, bald zur Wollust, bald zum Neid (www.7todsunden.ch/; zugegriffen: 15.04.2011).

Kaum ein Bereich, für den nicht »Sieben Todsünden« aufgelistet wurden! So in der Klimadebatte (Kronberger 2006), der Hautpflege (gemäß Clearasil ist das Ausdrücken von Pickeln die schlimmste), beim Schachspiel (Rowson 2003), im Management (nach Glauser u. Bondt, 1999, ist die Jagd nach schnellem Erfolg desaströs), in der Liebe (Gratch 2005). Selbst »sieben Todsünden wider die Interessen von Fahrgästen der Deutschen Bundesbahn« wurden angeprangert: »Abbau von 10.000 km des Netzes« (Wolf 2005). Und innerhalb der Psychologie »sieben Sünden der evolutionären Psychologie«, insbesondere die, sich zu wenig mit den Gehirnprozessen niederer Säugetieren zu beschäftigen (Panksepp u. Panksepp 2000). Der Begriff »Sieben Todsünden« hat Zugkraft und weckt Interesse.

Auch zu den *klassischen* sieben Todsünden erscheinen regelmäßig Publikationen:

- Theologische und philosophische (Kleinberg 2008), so die bei Oxford University Press erscheinende Reihe »The seven deadly sins«, etwa Blackburn (2004), von dem man viel über »Lust« erfährt.

- Pastoraltheologisch beratende Veröffentlichungen, die oft zum Moralisieren neigen, so z. B. Backus (2000), der einen (nicht validierten) Fragebogen zu den Todsünden entwickelte und seinen Lesern mit einer höheren Punktezahl empfahl, sich einem Seelsorger anzuvertrauen. Oder Stafford (1994), der Ratschläge erteilt, wie man von den sieben Todsünden »geheilt« werden könne.
- Essayistisch-zeitkritische (Fairlie 2006; Hofmeister u. Bauerochse 2005), aus denen das brillante Buch »Wie uns der Teufel reitet« von Ernst (2006) herausragt, das psychologisch fundierte Ratschläge präsentiert, beispielsweise die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was uns zu eigen ist, um nicht von Neid vergiftet zu werden (95). Oder Murmann (2007), ein Sammelband, in dem sich Prominente zu den Sieben Todsünden äußern, so Heide Simonis, Ministerpräsidentin von Schleswig-Holstein, zu Geiz, Kai Diekmann, Chefredakteur der Bild-Zeitung, zu Zorn.
- Sammlungen von literarischen Gestaltungen der Todsünden, so Graßmugg (2005), darin das Gedicht »Lustmord«, das mit den Worten endet: »Befreit schließe ich die Augen genieße meinen Lustmord«; oder das Hörbuch »Die 7 Todsünden« (Chrichton u. a. 2007), unter anderem mit einer Kurzgeschichte der Bestsellerautorin Joy Fielding zu »Trägheit«.
- Aber auch Bücher, die ein Loblied auf die Todsünden anstimmen, allen voran Savage (2002), der gegenüber den amerikanischen Moralpredigern einen »Liebesbrief an Thomas Jefferson, die amerikanische Freiheit und die amerikanischen Sünder« schrieb.
- Und nicht zuletzt (wenige) dezidiert wissenschaftliche Publikationen, so die des Neurobiologen Medina (2000), der darlegt, welche biologischen Prozesse in uns ablaufen, wenn wir Heißhunger verspüren und am liebsten vier Leberkässemeln verschlingen. Oder der Soziologe Lyman (1989), der schlüssig ausführt, dass die Sieben Todsünden – wie alles – soziale Konstruktionen und als solche historisch kontingent und wandelbar sind.

Was aussteht, ist eine »Psychologie der Sieben Todsünden«, die *empirisch* fundiert ist und weniger Ratschläge erteilen und schon gar nicht »predigen« will, wie diese »Laster« zu überwinden seien oder wie sie sich für individuelles Glücksstreben kultivieren lassen, etwa Wollust oder Trägheit (Savage 2002). Was wissen wir wirklich über die Psychogenese von Stolz, Neid, Zorn oder Geiz? Wird die Entstehung von Letzterem gefördert, wenn Kleinkinder – wie von Freud (1973, S. 23 f.) angenommen – ihre Ausscheidungen zurückhalten und daraus »Lustgewinn beziehen«, was den analen Charakter befördere, der mit Geiz (auch Geld zurückhalten), Eigensinn, Pedanterie und Rachsucht einhergeht? Und stopfen sich Menschen mit Ferrero-Küsschen voll, wenn und weil sie frustriert sind und selber nicht (mehr) geküsst werden? Ist Neid – die einzige Todsünde, die nicht auch Spaß bereiten kann (Exline u. Zell 2008, S. 315) – eher weiblich, wovon Freud (1969, S. 564) aufgrund der Annahme des Penisneids überzeugt war, Wollust eher männlich? So sahen dies jedenfalls die von Capps (1989) zu den Todsünden befragten Nordamerikaner. Und ist es effizient, einem Menschen, dem schnell die Zornesröte ins Gesicht steigt, zu raten, sich Boxhandschuhe anzuziehen und auf einen Sandsack einzudreschen? Lässt sich Neidsüchtigen helfen, wenn ihnen empfoh-

len wird, sich mit Personen zu vergleichen, die noch weniger verdienen, einen rostigen Mazda fahren und mit einer molligeren Frau verheiratet sind?

Psychologisch besonders interessant ist die Frage: Warum entwickelten sich in der Evolution die Todsünden? Was macht es für die inklusive Fitness – das Überleben unserer eigenen Gene sowie der uns Nahestehenden – für einen Sinn, dass sich die Eingeweide zusammenziehen, wenn wir erfahren, dass der Arbeitskollege eine Gehaltserhöhung kriegt? Warum sind Menschen so beschaffen, dass sie zornige Flüche ausstoßen, wenn ihnen ein anderer den Parkplatz wegschnappt? Was war bzw. ist die adaptive Funktion, träge herumzuliegen?

Auf solche Fragen haben die meisten Menschen aufgrund persönlicher Erfahrungen Antworten parat. So mag eine Person eifersüchtige Frauen kennen, aber keinen Mann, der stets fragt: »Wo warst Du?« (Buss 2003) – Eifersucht wird als weiblich eingestuft! Aber sind solche Eindrücke generalisierbar? Dies zu prüfen ist Aufgabe einer *empirisch* fundierten »Psychologie der Sieben Todsünden«, die methodisch einwandfreie Studien zu Neid, Gier, Wollust etc. referiert. Sie ist nicht einer bestimmten psychologischen Richtung verpflichtet, wie etwa das Buch der Tiefenpsychologin Maguire (1996), die die sieben »dunklen Begleiter der Seele« in Jungianischen Kategorien deutet. Vielmehr werden mannigfaltige psychologische Paradigmen herangezogen, das kognitive ebenso wie das psychoanalytische, die Neuro- ebenso wie die Evolutionspsychologie.

Eine empirisch fundierte Psychologie der Sieben Todsünden scheint aus einem weiteren Grunde notwendig. Über Jahrhunderte hinweg wurde Menschen, Grässlichstes androht, falls sie Todsünden begingen, nicht nur im Jenseits, sondern auch in diesem Leben, beispielsweise Rückenmarkschwund, wenn sie der Lust nachgeben. Heute hingegen hat sich die Situation diametral geändert: Todsünden sind »in«. »Was früher als Laster bezeichnet wurde, ist spannend, zukunftsorientiert, anstrengenswert, dynamisch, modern« (Prisching 2007, S. 276). Aber: Ist Geiz wirklich geil? Gier »gut«? (Diamond 2009). Neid eine Motivationspritze? Stolz dem Selbstwertgefühl förderlich? Erforderlich sind differenzierte, empirisch fundierte Aussagen zu den faktischen Effekten und Korrelaten der Todsünden.

Psychologie wird definiert als Wissenschaft vom menschlichen Verhalten und Erleben und der rückbezüglichen Erfahrung aus beidem, wobei dieses zunächst zu beschreiben, gegebenenfalls zu messen, sodann zu erklären ist, bestenfalls theoriegeleitet, aber stets empirisch fundiert (Zimbardo u. Gerrig 2008) – dies lässt sich auch auf Neid, Habgier, Jähzorn etc. beziehen. Bekanntermaßen wird Psychologie untergliedert: allgemeine, differentielle, klinische etc. In den Kapiteln zu den einzelnen Todsünden stehen denn auch:

- allgemeinspsychologische Ausführungen jeweils am Beginn: Was ist Neid? Das gleiche wie Eifersucht? etc.,
- gefolgt von differentialpsychologischen Aspekten: Gibt es die zornige oder lustbessene Persönlichkeit? Sind Frauen neidischer?

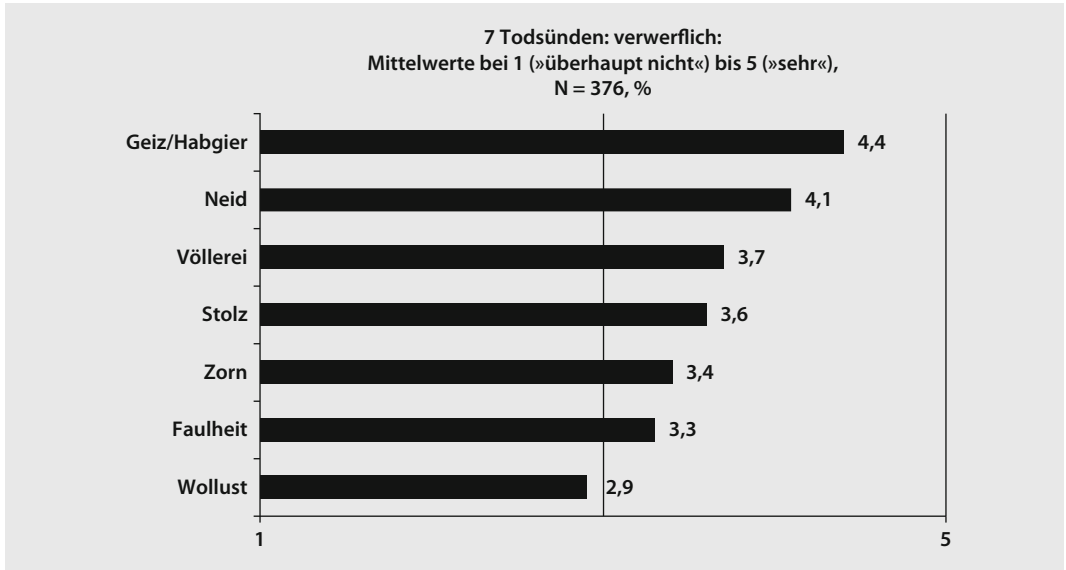
- Daran schließen sich entwicklungspsychologische Befunde: Wann tritt Stolz auf? Wie entwickelt sich Geiz? Von wann an verstehen Kinder »neidisch«?
- Sodann evolutionspsychologische Einsichten, weil anzunehmen ist, dass alle ‚Todsünden‘ auch adaptive Funktionen erfüllten. Neid kann motivieren, in die Hände zu spucken, härter zu arbeiten, mehr zu verdienen, um sich auch einen Swimmingpool leisten zu können. Und: Ohne (Wol-)Lust wäre niemand da, der dieses Buch lesen könnte. Bei allen Todsünden ist also nach möglichen positiven Effekten zu fragen, beispielsweise bei Stolz die Erfahrung, dass kaum etwas Kinder stärker motiviert als zu hören: »Ich bin stolz auf dich!«
- Abgeschlossen werden die Kapitel mit klinisch-therapeutischen Aspekten. Wie lässt sich Zorn, wenn unter ihm gelitten wird, dämpfen? Gibt es Strategien, um Geizige dazu zu bringen, auf dem Einzahlungsschein der Caritas eine zweistellige Zahl einzutragen?

Das Buch beginnt mit einem Kapitel zu den Sieben Todsünden im Allgemeinen. Es legt dar, dass die (alten) Texte über sie, verfasst von Philosophen, Theologen und Mönchen, die »Psychologie« des Menschlich-Abgründigen waren, bevor sich diese von der Philosophie emanzipierte. Je stärker die Todsündenlehre im Säkularisierungsprozess ihre bedrohliche Autorität einbüßte, umso anregender wurde sie für psychologisch-diagnostische Zwecke (Derckx 2003, S. 29). Sodann wird – psychologisch akzentuiert – die historische Entfaltung dieses Motivs skizziert.

Abgeschlossen wird das Kapitel mit den wenigen empirisch-psychologischen Studien zu den Sieben Todsünden. Speziell für dieses Buch hat der Autor mit seinem Team bei mehr als 370 Personen eine eigene Befragung (Salzburger Studie) durchgeführt. Welche Todsünde ist die verwerflichste, welche die harmloseste? Welche bedrängen die Menschen stark, welche weniger? Sind einige typisch weiblich, andere typisch männlich? Stufen religiöse Menschen die Todsünden negativer ein etc.?

Ein zentrales Ergebnis der Studie strukturiert das Buch. Es beginnt mit der am negativsten eingeschätzten Todsünde (Geiz/Habgier) und endet mit der als am harmlosesten beurteilten, der Wollust. Abbildung 1 präsentiert die absteigenden Mittelwerte, in der Punktwertspanne 5 (»sehr verwerflich«) bis 1 (»überhaupt nicht verwerflich«) (■ Abb. 1).

»In« ist Geiz in der Werbung, weniger im Bewusstsein unserer Zeitgenossen: 88 % halten ihn für verwerflich (s. ► Kap. 2). 79 % sagen dies vom Neid, der nicht auch Spaß bereiten kann (s. ► Kap. 3). Knapp zwei Drittel (63 %) verurteilen Völlerei – in einer Lebenswelt, die dem Schlankheitsideal verschrieben ist und zugleich epidemische Fettleibigkeit diagnostiziert, verständlich (s. ► Kap. 4). Stolz galt in Antike und frühem Mittelalter als ärgste Todsünde; für verwerflich halten ihn 64 % (s. ► Kap. 5). Zorn, das erste Wort in der abendländischen Dichtung zu Beginn der Illias, wird nicht einmal von der Hälfte der Befragten abgelehnt (46 %); gut ein Drittel legt sich nicht fest, knapp je-



■ **Abb. 1** Bewertung der Sieben Todsünden in der Salzburger Studie

der vierte sieht ihn positiv (s. ► Kap. 6). 44 % verurteilen Faulheit, die in der Sicht etlicher Zeitgenossen wahres Glück begünstigt (Axt u. Axt-Gadermann 2002; Wasserstein 2005), für andere dagegen ins Verderben führt – Preußenkönig Friedrich Wilhelm I. hatte sie sogar unter Strafe gestellt (Helmstetter 2002) (s. ► Kap. 7). Am wenigsten arg sei jene Todsünde, die frühere Generationen ängstigte, in der Hölle an den Genitalien versengt zu werden: Wollust. Sie ist für 31 % verwerflich, für 40 % nicht, 29 % legten sich nicht fest – die einzige Todsünde, deren Verwerflichkeit unter der theoretischen Mitte ($M = 3$) eingestuft wurde (s. ► Kap. 8).

Der Autor dankt so vielen, die an diesem Buch mithalfen, am meisten Frau Mag. Jency Meindl für das Register, kritische Lektüre, konstruktive Anregungen und viel Motivation.

Der Autor



Prof. Mag. Dr. Anton A. Bucher

- geb. 1960 in Altbüren/Schweiz,
- o. Universitätsprofessor für Religionspädagogik an der Universität Salzburg,
- Fachbereichsleiter Praktische Theologie,
- Lehrbeauftragter an den Fachbereichen Erziehungswissenschaften und Psychologie Universität Salzburg,
- verheiratet, 6 Kinder.

Werdegang:

- Studium der Theologie und Pädagogik Universität Fribourg,
- Promotion zum Dr. theol. und Habilitation im Fach Religionspädagogik Universität Mainz,
- Habilitation im Fach Erziehungswissenschaften Universität Fribourg.

Mitgliedschaften:

- Stellvertretender Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft katholischer ReligionspädagogInnen und KatechikdozentInnen im deutschsprachigen Raum (AKRK),
- Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Religionspsychologie,
- Arbeitsgemeinschaft Empirisch-Pädagogische Forschung,
- Vorsitzender des Kuratoriums der Internationalen Pädagogischen Werktagung.

Inhaltsverzeichnis

1	Die Sieben Todsünden	1
1.1	Sündenlehre von gestern, Psychologie des Abgründigen heute	2
1.2	Der Topos der Sieben Todsünden	3
1.2.1	Warum sieben Todsünden?	3
1.2.2	Zur Geschichte der Sieben Todsünden	4
1.3	Psychologische Studien zu den Sieben Todsünden	9
1.3.1	Spekulative Studien	10
1.3.2	Frühere empirische Studien	11
1.3.3	»Geiz ist nicht geil« – eine aktuelle Studie zu den sieben Todsünden	14
2	Geiz/Habgier	21
2.1	Gesichter von Geiz/Habgier	22
2.2	Reichtum – oder seelische Armut? Korrelate und Effekte	25
2.2.1	Kann man Geiz und Habgier messen?	25
2.2.2	Wie viele Menschen sind geizig, habgierig, kaufsüchtig?	27
2.2.3	Habgierig und kaufsüchtig: Weil anderes fehlt?	28
2.3	Wie entwickeln sich Geiz und Habgier?	30
2.3.1	Als Kleinkind die Exkremente, später das Geld?	30
2.3.2	Zu wenig gesaugt?	31
2.3.3	Kompensieren für emotionale Entbehrungen	32
2.4	Evolutionärer Nutzen von Geiz und Habgier	32
2.5	Wie von Geiz und Habgier wegkommen?	34
2.5.1	Memento mori – der Scrooge-Effekt	34
2.5.2	Therapie von Geiz, Habgier und Kaufsucht	35
3	Neid	39
3.1	Was ist Neid?	40
3.1.1	Neid hat viele, aber kaum freundliche Gesichter	40
3.1.2	Neid versus Eifersucht	42
3.1.3	Die lachende Schwester des Neides: Schadenfreude	43
3.1.4	Neid versus Missgunst	44
3.2	Die Empirie des Neides	44
3.2.1	Lässt sich Neid messen?	44
3.2.2	Korrelate von Neid	46
3.2.3	Die Empirie der Eifersucht	48
3.2.4	Die Empirie der Schadenfreude	51
3.3	Wie Neid entsteht	52
3.3.1	Neid als selbstbewusste Emotion	52
3.3.2	Neid: ein angeborener destruktiver Trieb?	53
3.3.3	Neidisch auf den Penis?	54
3.3.4	Entwicklung von Eifersucht und Schadenfreude	56

3.4	Was Neid bewirkt	57
3.4.1	Neid kränkt.	57
3.4.2	Neid erzeugt Feindseligkeit	58
3.4.3	Neid lässt in die Hände spucken.	58
3.5	Neid und Eifersucht überwinden – aber wie?	59
3.5.1	Therapie gegen Neid	59
3.5.2	Therapie gegen Eifersucht	60
4	Völlerei	63
4.1	Die Menschheit wird immer fetter	65
4.1.1	Ab wann sind wir fett?	65
4.1.2	Es werden ihrer immer mehr	66
4.1.3	Fettleibigkeit – genetisch oder durch Verhalten bedingt?	68
4.1.4	Fressanfälle	69
4.1.5	Die gesundheitlichen Folgen.	71
4.1.6	Schlanke haben es auch sonst leichter	72
4.2	Sich volllaufen lassen: Binge-Drinking	74
4.2.1	Wie viele trinken übermäßig?	75
4.2.2	Psychologische Korrelate von Binge-Drinking	76
4.2.3	Wie kommt es zum Komasaufen?	77
4.2.4	Die Folgen: Angeblich harmloser, wenn viel getrunken	78
4.3	Therapie von Völlerei	79
4.3.1	Im Essen mäßigen	79
4.3.2	Von der Flasche wegkommen	81
5	Stolz/Hochmut	85
5.1	Das Wesen des Stolzes	87
5.1.1	Das Gesicht des Stolzes	87
5.1.2	Stolze Amerikaner, schamhaft demütige Chinesen?	88
5.1.3	Berechtigter oder hybrider Stolz	89
5.1.4	Stolz und verwandte Konstrukte	90
5.1.5	Messinstrumente für Stolz und nahestehende Emotionen	92
5.2	Angemessener, authentischer Stolz	94
5.2.1	Psychologische Korrelate des Stolzes	94
5.2.2	Die Entwicklungspsychologie des Stolzes	96
5.3	Hybrider, narzisstischer Stolz	97
5.3.1	Empirie und Korrelate des hybriden Stolzes	97
5.3.2	Stolz, ein Schweizer zu sein	99
5.3.3	Wie entwickelt sich hybrider, narzisstischer Stolz?	101
5.4	Vom stolzen Ross heruntersteigen – therapeutische Hilfen	102
6	Zorn	105
6.1	Zorn: heilig und zerstörerisch	107
6.1.1	Wie zeigt sich Zorn?	107

6.1.2	Zorn und verwandte Konstrukte	108
6.1.3	Heiliger Zorn	109
6.2	Lässt sich messen, was jeweils explodiert? Empirie des Zorns.	110
6.2.1	Das State-Trait-Ärger-Inventar von Spielberger	110
6.2.2	Weitere Ärger- und Zornskalen	112
6.2.3	Korrelate von Zorn	113
6.2.4	Was bringt in Rage?	115
6.3	Entwicklung von Zorn	117
6.3.1	Zorn im frühen Kindesalter	117
6.3.2	Die weitere Entwicklung von Zorn	118
6.4	Effekte von Zorn	118
6.4.1	Auswirkungen auf die Gesundheit	119
6.4.2	Weitere Folgen von Zorn – vielfältig und desaströs	120
6.5	Therapie: Zorn dämpfen und von ihm heilen.	121
6.5.1	Zorn ablassen: heilsam oder Öl ins Feuer?	121
6.5.2	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen sind effizienter	122
6.5.3	Zorn medikamentös dämpfen	123
7	Trägheit	125
7.1	Faulheit, Trägheit, Prokrastination und Schwermut	126
7.1.1	Faulheit in der Geschichte: geächtet – und ersehnt	127
7.1.2	»Morgen, morgen, nur nicht heute«: Prokrastination	129
7.1.3	Trägheit als Melancholie und Schwermut	130
7.2	Die Empirie von Trägheit, Prokrastination und Schwermut.	131
7.2.1	Fragebögen für Faulheit, Prokrastination und Schwermut	132
7.2.2	Wie viele sind träge, schieben auf, geraten in Schwermut?	133
7.2.3	Psychologische Korrelate von Trägheit, Prokrastination und Schwermut	137
7.3	Warum sind Menschen faul, träge oder schwermütig?	140
7.3.1	Physiologische Faktoren, genetische Dispositionen	141
7.3.2	Zu Trägheit erzogen?	142
7.3.3	Der Nutzen von Trägheit und Schwermut	142
7.4	Von Trägheit heilen?	143
7.4.1	Physiologische Ursachen von Faulheit	144
7.4.2	Strategien gegen Prokrastination	145
8	Wollust	147
8.1	Das Kreuz mit der Lust, auch in der Psychologie.	148
8.2	Sexsucht	152
8.2.1	Phänomenologie, Kriterien, Stufen	152
8.2.2	Empirische Befunde zu Sexsucht	156
8.2.3	Sexsucht bei Frauen	158
8.2.4	Wollust aus dem Internet	159
8.2.5	Zur Ätiologie von Sexsucht	162
8.3	Sadomasochismus: Das Ende der Pathologisierung	165

8.4	Wenn Wollust kriminell wird	168
8.4.1	Sadismus und Missbrauch	168
8.4.2	Wollust mit Kindern	169
8.4.3	Lustmord.....	171
8.5	Von Wollust heilen?	173
8.5.1	Therapeutische Interventionen bei Sexsucht	173
8.5.2	Therapie bei Neigung zu sexueller Gewalt	175
9	Ausblick	179
	Literatur	183
	Stichwortverzeichnis	219