

Warum zu viel Kontrolle unserer Psyche schadet



Viele Menschen erleben ihre Umwelt als unsicher und unübersichtlich. Der Wunsch nach Kontrolle wächst. Doch wer versucht, alles im Griff zu behalten, gerät leicht in Stress. Was steckt psychologisch hinter diesem Bedürfnis – und wie gelingt es, handlungsfähig zu bleiben, ohne sich zu überfordern?

Außerdem geht es in dieser Folge um die Frage: Warum fällt es vielen Menschen zunehmend schwer, längere Texte zu lesen oder sich auf komplexe Inhalte zu konzentrieren?

Abonnieren Sie den Podcast unter anderem bei Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music oder direkt per RSS-Feed.

Hier bekommen Sie schon einen kurzen Einblick in den Inhalt der Folge:

In der aktuellen Folge von „Aha! Zehn Minuten Alltagswissen“ geht es um das menschliche Bedürfnis nach Kontrolle – und darum, warum es uns in unsicheren Zeiten zugleich antreibt und erschöpft.

Zu Gast ist Eva Asselmann, Professorin für Persönlichkeitspsychologie an der HMU Health and Medical University in Potsdam. Sie erforscht, wie Menschen mit Belastungen umgehen und welche psychologischen Mechanismen Stabilität fördern.

Kontrolle zählt zu den grundlegenden psychologischen Bedürfnissen. Wer Ereignisse vorhersagen und beeinflussen kann, fühlt sich sicherer. Evolutionsbiologisch sicherte dieses Prinzip das Überleben. Doch in einer global vernetzten Welt entziehen sich viele Entwicklungen dem direkten Einfluss des Einzelnen. Der Versuch, dennoch alles steuern zu wollen, kann in eine Überforderung münden.

Wenn Kontrollverlust Stress auslöst

Wird das Gefühl von Einfluss erschüttert, reagiert der Körper mit Stress. Typisch sind Grübeln, exzessive Sorgen oder ein Zustand erhöhter Alarmbereitschaft. Manche Menschen entwickeln das Empfinden, nur noch Zuschauer des eigenen Lebens zu sein. In der Psychologie wird dieses Muster als erlernte Hilflosigkeit beschrieben.

Besonders anfällig sind Personen mit hoher Ausprägung von Neurotizismus oder geringer Unsicherheitstoleranz. Auch prägende Erfahrungen wie schwere Erkrankungen oder traumatische Ereignisse können das Bedürfnis nach Kontrolle verstärken. Problematisch wird es, wenn viel Energie in Bereiche fließt, die sich objektiv kaum beeinflussen lassen.

Perfektionismus gilt in diesem Zusammenhang als verbreitete Strategie. Dahinter steht häufig die Annahme, Fehlerlosigkeit schütze vor Kritik oder Kontrollverlust. Tatsächlich erhöht permanenter Perfektionsdruck jedoch das Risiko für Erschöpfung.

Diese Zusammenfassung wurde mithilfe von KI aus dem Transkript unseres Wissenschaftspodcasts erstellt.

„Aha! Zehn Minuten Alltagswissen“ ist der Wissenschafts-Podcast von WELT. Darin klären wir, was es mit weitverbreiteten Mythen auf sich hat. Und welche Sie davon wirklich glauben können. Lindert ein Konterbier den Kater? Und härtet kaltes Duschen ab? Was stimmt wirklich – und was nicht?

Wir gehen außerdem psychologischen Phänomenen auf den Grund: Der Angst, etwas zu verpassen zum Beispiel. Oder der Frage: Warum wir im Schlaf reden? Um all diese Fragen zu beantworten, sprechen wir mit Expertinnen und Experten, die uns helfen, die Welt noch besser zu verstehen. Faktenbasiert und auf dem aktuellen Stand der Forschung – und das alles in nur zehn Minuten.

„Aha! Zehn Minuten Alltags-Wissen“ erscheint immer dienstags, mittwochs und donnerstags ab 5 Uhr. Wir freuen uns über Feedback an wissen@welt.de.