

## Toxische Anleihen bei der Psychologiesprache

Im Alltag werden Bezeichnungen für medizinische Diagnosen oft laienhaft verwendet oder auch in moralische Urteile verwandelt.

Die Zeitschrift «Cosmopolitan» kennt offenbar ihre Pappenheimer(innen): «3 psychologische Begriffe, die du falsch verwendest» [titelt sie und zählt auf](#): «1. Trauma bzw. traumatisch, 2. Narzisst:in, 3. Psycho(path:in)». Zu jedem Wort erklärt sie, «wir» verwendeten es oft leichtfertig in Situationen, die weit von der psychiatrischen Bedeutung entfernt seien, also weit von einer schwerwiegenden Persönlichkeitsstörung. Auch andere Publikationen greifen gern zu ähnlich misstönenden Dreiklängen: «Toxisch, narzisstisch, manipulativ» ([Süddeutsche Zeitung](#), seither auch Tamedia), «Trauma, Trigger, toxisch» ([Verlagstext](#) und gedruckte Rezension Tamedia), «Trigger, toxisch oder narzisstisch» ([Apotheken-Umschau](#)).

Die Wörter, die in diesen Beispielen mehr als einmal vorkommen, habe ich Mitte April in der Datenbank SMD nachgeschlagen, je die 20 zuletzt erfassten Medienartikel – alle stammen aus demselben Monat, solche mit «Trauma» oder «toxisch» sogar vom zuletzt erfassten Tag allein. Dabei war «toxische Männlichkeit» als feste Wendung mit eigener Problematik noch nicht einmal mitgezählt. Die extreme Häufung beider T-Wörter liegt am modischen Allerweltsgebrauch und auch daran, dass sie nicht exklusiv aus der Psychologie stammen. Dieses Fachgebiet wiederum wird zunehmend auch von Medien popularisiert, die zuvor die Lebensberatung nicht zu ihren Kernthemen zählten.

### Wenn das toxische Trauma triggert

«Toxisch» kommt von der Pharmakologie her, wo es schlicht «giftig» bedeutet. So stand nunmehr in einem Bericht über Modefarben «toxisches Grün», wo man zuvor einfach von Giftgrün geredet hätte. Auch die meisten übrigen Verwendungen bezogen sich auf stoffliche Gifte; dreimal war psychisches Gift in Beziehungen gemeint. Auch «Trauma», aus dem Griechischen für Verletzung, wird schon lange breit verwendet, jetzt allerdings gehäuft in psychologischer, aber nicht unbedingt fachlicher Bedeutung. So schrieb die NZZ just am Stichtag: «Ein <Trauma> erlebt zu haben, gehört heute schon fast zum guten Ton. Doch echte seelische Verletzungen nach Schockerlebnissen würden sträflich übersehen und die Opfer nicht ernst genommen, kritisiert der Zürcher Psychotherapeut Marc Heusser.»

«Trigger», englisch vor allem für den Abzugshahn einer Schusswaffe gebraucht, wird heute auch auf Deutsch oft für andere Dinge verwendet, gern als Verb «triggern» für «auslösen, hervorrufen». Sei es bei einer (allenfalls krankhaften) persönlichen Reaktion, sei es im Wirtschaftsleben, wo das Wort ein fachsprachliches Eigenleben führt: Dort bewirken Trigger Erfolge oder Misserfolge von Firmen und Wertpapieren. Ähnliches geschieht in Mitmachmedien mit den Klickzahlen. Eine «Trigger-Warnung» für empfindsame Gemüter gibt es in den gefundenen Beispielen nur schon, wenn in einem Roman viel geraucht wird oder wenn in einer [SRF-Sendung](#) zum angekündigten Thema «Gewalt gegen Frauen» über ... Gewalt gegen Frauen geredet wird.

### Von der Diagnose zum Schimpfwort: Narzissmus

Am deutlichsten zeigt sich der fachferne Gebrauch wohl beim Narzissmus. Nur noch um diesen geht es nach der zitierten Dreiklang-Einleitung in der «Süddeutschen». Die Zeitung führt Studien

an, wonach nur etwa ein Prozent der Bevölkerung von der klinisch gemeinten Form betroffen sei, Tendenz sogar leicht rückläufig. Jedoch: «Die sozialen Medien zum Beispiel lassen sich als gigantische Bühne für Selbstdarsteller begreifen. Und weil diese Selbstdarsteller so allgegenwärtig sind, wirkt die Zeitgeistdiagnose ‹Narzissmus› meist zutreffend.» Nach den SMD-Fundstellen zu schliessen, wird «Narzisst» gern als Schimpfwort für eitle, selbstbezogene Leute verwendet oder als Schreckgespenst. Da liest man über «Mütter, die ihre Söhne als das sehen, was sie sind: kaputte Narzissten», oder: «Eltern befürchten, Narzissten ohne Frustrationstoleranz grosszuziehen, wenn sie zu viel loben.» Fast in jedem zweiten Fund kommt US-Präsident Trump in den Genuss dieser Diagnose.

So zitiert die «Süddeutsche» in einem anderen Artikel den österreichischen Psychiater Reinhard Haller. Der findet zwar, man solle «keine Ferndiagnosen stellen, wenn man jemanden nicht persönlich untersucht hat», macht aber für den «nicht ungefährlichen» Trump eine Ausnahme: dessen Verhalten könne man «gar nicht anders als narzisstisch» nennen. Haller erklärt das mit den «fünf grossen E: Egozentrik, Eigensucht, Empathiemangel, Entwertung anderer und Empfindlichkeit». Die Latte ist also hoch gelegt, wenn man jemanden nicht nur laienhaft als Narzissten hinstellen will. Aber der Namensgeber Narziss in der altgriechischen Sage war ja auch nur, gemäss Wikipedia, «ein schöner Jüngling, der die Liebe anderer zurückwies und sich in sein eigenes Spiegelbild verliebte, vor Sehnsucht dahinschwand und in die gleichnamige Blume verwandelt wurde».

### **Wer bietet mehr? Englisch sicher, ...**

Aus den USA kommt wahrscheinlich der Trend zum Psychologisieren im Alltag, jedenfalls eine besonders reichhaltige Auswahl an einschlägigen Wörtern:

- [Fifty psychological and psychiatric terms to avoid](#) (Frontiers in Psychology)
- [52 Psychological Terms You Keep Using Wrong](#) (Reader's Digest, Archivkopie)
- [Seven of the most frequently misused psychological terms](#) (American Psychological Assn.)

#### **... vielleicht auch Niederländisch**

«*Depressiv, narzisstisch, ADHS*: Ausdrücke wie diese gehörten einst zum medizinischen Jargon, aber derzeit erklingen sie überall. Was macht diese Verschiebung mit unserem Wortschatz und mit unserem Selbstbild?» Mit der hier übersetzten Einleitung bietet die Zeitschrift «Onze Taal» (Unsere Sprache) auf Niederländisch einen Artikel samt Erklärung von sieben Fachdiagnosen [gratis zum Herunterladen](#) an, dazu weiteres Unterrichtsmaterial.

Yvonne Ilg: «Schizophrenie» in der Alltagssprache ([E-Buch gratis](#));  
passend dazu: Schluss der [«Sprachlupe» 418](#)

Zu andern Fachausdrücken in der Alltagssprache [«Sprachlupe» 68](#)

© Daniel Goldstein ([sprachlust.ch](#))