

# PSYCHOLOGIE HEUTE

Plus:  
Wie wir uns  
richtig von der  
Arbeit erholen

## Glückliche Stunde gesucht

Die To-do-Liste zu lang, die  
Tage zu kurz: Warum wir  
nicht mehr Zeit brauchen,  
sondern andere

**Orientierung**  
Über die Karte in  
unserem Kopf

**Mögliches Selbst**  
So verändern uns  
Zukunftsbilder

**Motivation**  
Wie Gamification  
unseren Ehrgeiz weckt

# Sommercamp

Wir üben das Runterkommen –  
mit unserem compact-Heft zum Thema



FACHWISSEN SEIT 1974

**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**

**Jetzt bestellen**  
[psychologie-heute.de](https://psychologie-heute.de)



# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**E**ine Stunde saß ich bei freundlicher Sonne und leichtem Wind auf einem Bahnsteig und wartete auf meinen Zug, der 70 Minuten Verspätung haben sollte. Habe ich da etwa gedacht: Endlich eine Stunde geschenkte Zeit in meinem dicht getakteten Alltag? Nein, die 70 Minuten zogen sich hin wie Kaugummi, und ich war genervt. Am Abend davor hatte ich Texte gelesen und Überschriften getextet. Da war die Zeit wie im Flug vergangen, zack waren zwei Stunden um, und ich war zufrieden.

Wenn sie warten müssen, möchten Menschen lieber Elektroschocks bekommen, als 15 Minuten still dazusitzen, so zeigen Studien. Vergeht bei unserem Tun die Zeit hingegen rasch, freuen wir uns, fühlen uns im besten Fall im Flow und merken gar nicht, wie ein Tag vorbeirauscht. Trotzdem jammern wir dann im Rückblick: Die Zeit vergeht ja viel zu schnell, schon wieder ein Jahr um! Ein Paradox. Wie kommt dieser Widerspruch zustande, habe ich Isabell Winkler gefragt. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Forschungsmethodik und Evaluation an der Technischen Universität Chemnitz und Expertin für Zeitwahrnehmung. Sie erklärt mir die zwei Arten, wie wir Zeit empfinden:

„Es gibt die prospektive Zeitwahrnehmung, das heißt: Wie schnell vergeht die Zeit im Hier und Jetzt? Dabei haben wir – stark vereinfacht gesagt – eine innere Uhr, die regelmäßig

Takte abgibt, und einen kognitiven Mechanismus, der diese Takte für eine bestimmte Zeitspanne zählt.“ Beeinflusst wird die Zählung zum einen vom Zustand der emotionalen oder körperlichen Aktivierung: Wenn wir überrascht sind oder Stress haben, wenn wir Einkaufstüten schleppen oder Liegestütze machen, dann werden mehr Takte abgegeben, die Zeit kommt uns länger vor. Außerdem ist wichtig, ob wir der Zeit beim Vergehen Aufmerksamkeit schenken: Sind wir abgelenkt, weil wir ein Buch lesen oder uns gut unterhalten, dann vergessen wir, einige Takte zu zählen, und die Spanne wirkt kürzer.

„Die zweite Art, Zeit wahrzunehmen, ist rückblickend“, erläutert mir die Psychologin weiter. „Da haben die meisten Menschen mit zunehmendem Alter den Eindruck, dass die Zeit immer schneller vergeht. Das liegt an drei Faktoren: Die Anzahl der neuen Lebensereignisse wird weniger – und unser Gehirn merkt sich vor allem Neues. Wir haben mehr Routinen, die uns das Leben erleichtern. Und der Zeitdruck nimmt zu, weswegen wir manches weniger intensiv wahrnehmen. Dadurch entsteht ein Erinnerungsbias: Wir speichern weniger Inhalte ab und haben das Gefühl, die Zeit sei schnell vorbeigegangen.“

Isabell Winkler und ich sprechen in unserem Telefonat noch über weitere spannende Fragen rund um Zeitwahrnehmung – zum Beispiel warum wir alle immer zu optimistisch planen (weil wir sonst neue Projekte vielleicht gar nicht erst anpacken würden) oder ob es Menschen gibt, die besonders realistisch sagen können, wie viel Uhr es gerade ist (nein, das können alle Menschen ganz gut, es ist häufig eine „motivationale Frage“, also ob man will, nicht ob man kann). Am Ende haben Isabell Winkler und ich 10 Minuten länger telefoniert als verabredet (*optimistic bias*), und ich kann sagen: Die Zeit ist wie im Flug vergangen, es war sehr interessant.

Was sind wertvolle Zeiten – und wie gelingt es uns, diese auch so wahrzunehmen, fragen wir in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). Ich hoffe, Sie merken beim Lesen gar nicht, wie die Zeit vergeht, und wünsche Ihnen gute Erkenntnisse, Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 10 01 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/ 60 07-0  
redaktion@psychologie-heute.de

**PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

## HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin: Marianne Rübemann

## CHEFREDAKTION

**REDAKTION** Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder, Elke Hartmann-Wolff,  
Denise Schiwon, Eva-Maria Träger

**MITARBEIT** Jana Hauschild (Textredaktion), Gabriele Meister (Textredaktion),  
Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

**HERSTELLUNG UND LAYOUT** Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

**REDAKTIONSASSISTENZ** Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
Postfach 10 01 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/ 60 07-386, anzeigen@beltz.de  
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

## GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr  
**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL** DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,  
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

## FRAGEN ZU ABBONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim, Telefon: 06201/6007-330  
medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung (E-Mail-Anhang oder per Post)

**Einzelheftpreis:** 8,50 EUR (Schweiz Sfr: 11,50)

**Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo:** Deutschland 86,90 EUR, Österreich, Schweiz 88,90 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 78,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Jahres-/Geschenkabo plus:** Deutschland 118,40 EUR, Österreich, Schweiz 120,40 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 108,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenjahresabo:** Deutschland 61,00 EUR, Österreich, Schweiz 63,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 53,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland 76,40 EUR, Österreich, Schweiz 78,40 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 66,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennerlernabo:** EU Länder, Schweiz, 19 EUR, andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU Länder, Schweiz 26,90 EUR, andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in Sfr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de.

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft direkt beim Verlag bestellt werden. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Einem Teil Aboauflage Inland liegen Beilagen von Bibel TV, Hamburg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

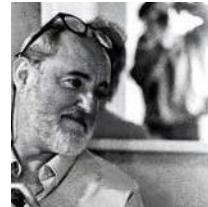
**BILDQUELLEN** Titel: Patricia Haas (Bildredaktion: Sonja Riemann-Zibner). S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: Mary McCarvel. S. 4 Mitte: Uniklinikum Würzburg. S. 4 unten: Gertje König. S. 5 oben links, 12, 13, 15, 16, 17, 20, 21: Luisa Jung. S. 5 oben rechts, 27: Serhii Sobolevskiy/Getty Images. S. 5 unten rechts, 68, 69, 70, 71: Julian Litschko. S. 6: Désirée Good. S. 7: Karoline Thalhofer/Adobe Stock. S. 8 oben: Lea Brousse. S. 8 unten, 92: Jan Rieckhoff. S. 9 Mitte: Yukobo/Adobe Stock. S. 9 rechts: Saemilee/Getty Images. S. 10: Klawe Rzeczy. S. 11 oben: Andrea Ventura. S. 11 unten: Stefan Klüter. S. 22: privat. S. 24: plainpicture/Elektrons 08. S. 25: plainpicture/Martin Sigmund. S. 26: Anna Logue. S. 28 oben: plainpicture/Angel Santana Garcia. S. 28 unten: plainpicture/Suzanne Gipson. S. 30: Michel Streich. S. 31: Wolfgang Schmidbauer. S. 33: Christina Zhu. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41, 43: Jan Robert Dünnweller. S. 46: picture alliance/Goldmann | Goldmann. S. 47: JGU/Sämer. S. 52: Michela Ravasio/Stocksy. S. 53: Dervish45/shutterstock. S. 54 oben: skynesher/Getty Images. S. 54 unten: miniwide/shutterstock. S. 55 oben: FemmeCurieuse/photocase.de. S. 55 unten: privat. S. 56: Yuliya Chsherbakova/shutterstock. S. 57 links: altanaka/photocase.de. S. 57 rechts: ilyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 62, 64, 65: Daniel Winkler. S. 72: Luisa Stömer. S. 75: Martin Jarrie. S. 80: SZ Photo | Alessandra Schellnegger/picture alliance. S. 81: privat. S. 82: Peter Fenzel. S. 84: plainpicture/Jennifer Rumbach. S. 89 oben links: Lisa Hermann. S. 89 oben Mitte: Studio Firma/Stocksy. S. 89 oben rechts: WDR Doku. S. 89 unten links: Asklepios. S. 89 unten Mitte: Charité. S. 89 unten rechts: eksystem filmverleih. S. 105: MAKI STUDIO/Alamy Stock Photo. S. 106: plainpicture/plainpicture.



ISSN 0340-1677



## Menschen dieser Ausgabe



*Der literarische Patient* ist eine Mischung aus zweierlei Genres, die selten in dieser Form zusammenkommen: der heiteren Selbstparodie einerseits und dem literarisch-bildungsbürgerlich ambitionierten Rätsel andererseits. Die Kolumnen könnten echte Fallgeschichten natürlich nicht ersetzen, kämen diesen aber zuweilen bedenklich nahe, sagt der Zürcher Psychoanalytiker **Peter Schneider Seite 7**



**Herbert Csef** ist Arzt und Psychoanalytiker, er war über 30 Jahre lang Professor für Psychosomatik am Universitätsklinikum Würzburg. Sein Forschungsinteresse widmete er Konflikten, Gewalt und Tötungsdelikten in Familien. Kindstötungen und Intimidate sind dabei die Spitze des Eisbergs **Seite 32**



Ob Unterwasserfahrten, vorbeihüpfende Tiere oder rauchende Vulkane. Illustrator **Julian Litschko** lädt mit seiner digitalen Ästhetik von flächig-geometrischen Formen und fröhlichen Farbverläufen ein, den virtuellen Raum der Trainingsplattform *Zwift* zu betreten. Seine spielerischen Illustrationen machen Lust auf mehr **Seite 68**

# Inhalt



14 bis 15 Uhr Maiglöckchen pflanzen: Wir haben alle zu wenig Zeit. Wie wir das nachhaltig verändern können *Seite 12*



„Und wenn Sie den Turm dann schräg vor sich sehen...“ So funktioniert unsere Orientierung *Seite 24*



Der Dinosaurier treibt uns an: Warum Gamification uns beim Training hilft *Seite 68*

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patienten

## 12 Titelthema:

### Glückliche Stunde gesucht

Die To-do-Liste zu lang, die Tage zu kurz: Warum wir nicht mehr Zeit brauchen, sondern andere

## 24 „An der Apotheke links“

Der Psychologe Stefan Münzer erklärt, wie wir (meist) unseren Weg finden

## 30 Therapiestunde

Frau Hart und ihre Liebe zu „einem Narzissten“

## 32 „Du bist eine Mörderin, du bist ein Monster“

Wenn Frauen ihr Neugeborenes töten, gibt es keine einfachen Antworten

## 38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Vorurteile gegenüber Menschen in nichtmonogamen Beziehungen

## 40 Meine vielen Leben

Wie Zukunftsbilder uns bei Veränderungen helfen

## 46 Im Fokus: Wählen

Fakten, Familiengeschichte, Bauchgefühl: Wonach entscheiden wir?

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

## 58 Das Porträt:

### Der Entdecker der Fairness

Ernst Fehr hat die Psychologie in die Wirtschaftsforschung gebracht

## 68 Radfahren mit Tyrannosaurus Rex

Wie Gamification unseren Ehrgeiz weckt

## 72 Das halbe Leben

Ein Notfallsanitäter über Gewalterfahrungen im Beruf

## 74 Eindeutig zweideutig

Warum Ambiguitätstoleranz so wichtig ist für unsere Gesundheit

## 80 Psychologie der Räume

Diesmal: der Kindergarten Kleine Welt für sich

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 106 Vorschau

# Freud & Leid



Deniz Kayadelen ist Wirtschaftspsychologin und Eisschwimmweltmeisterin

## Keine Angst vor ... kaltem Wasser

**Deniz Kayadelen erzählt:** „Mit 11 Jahren bin ich zusammen mit meiner Mutter nach Istanbul gezogen. Ich mochte das Meer und nahm bald an Schwimmwettkämpfen teil. Mit 21 durfte ich dann bei den türkischen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen starten. Doch da geschah es: Das Wasser hatte 18 Grad – sehr wenig, wenn man schon eine Stunde darin schwimmt. Ich sah, wie viele andere abbrachen. Aber ich dachte: Ich muss die zehn Kilometer schaffen. Und wurde im Krankenhaus wach.

Nach diesem Unfall versetzte mich schon Kaltduschen in Todesangst: Ich

spürte einen Druck auf dem Herzen, mir wurde schwindelig. Für zehn Jahre legte ich das Thema Schwimmen im Kalten ad acta.

Bis ich mit einem Kumpel meines Cousins ins Gespräch kam. Ich erzählte ihm von meinem früheren Lebens Traum, den Ärmelkanal zu durchqueren. Er war sofort begeistert und schlug eine Staffelteilnahme vor. Mich aber überkam beim bloßen Gedanken an das kalte Wasser sofort wieder Angst. Andererseits glaube ich fest daran, dass uns das Universum im richtigen Moment sendet, was wir brauchen. Ich war doch

mehr als meine Angst! So sagte ich zu. Ich begann, Bücher zu lesen über Atemübungen und Kälte und suchte Gleichgesinnte, mit denen ich Eisbaden übte. Erst nur wenige Sekunden, dann länger. Ich merkte: Solange ich Augenkontakt zu anderen halte, fühle ich mich sicher. Im Ernstfall könnte mich die andere Person ja retten. So haben der Kumpel und ich tatsächlich den Ärmelkanal durchquert. Und letztes Jahr bin ich, mit meinem Supportteam im Blick, die ganze Strecke geschwommen – 15 Stunden bei 16 Grad kaltem Wasser.

*Protokoll: Gabriele Meister*

Foto: Désirée Good für Psychologie Heute



## Der literarische Patient

### Aus welchem Buch stammt er?

Literarisch inspirierte Kolleginnen und Kollegen könnten versucht sein, meinem Patienten ein Scrivener-Bartleby-Syndrom anzudichten. Aber das ist es nicht. Herr O. würde es durchaus vorziehen, etwas zu tun, doch dazu ist er schlicht zu müde. Medizinische Abklärungen etwa bezüglich einer postviralen Fatigue haben keinen entsprechenden Befund ergeben: Es müsse „etwas Psychologisches“ sein, lautet die einhellige Meinung, der sich auch Herr O. anschließt. Er bittet um eine Psychoanalyse mit einer Frequenz von vier Stunden die Woche. Seine Behandlung geht nun mittlerweile schon ins fünfte Jahr. Seine Tage daheim verbringt Herr O. weiterhin meistens liegend, sein Mittagsschlaf ist ihm geradezu heilig. Ein nicht unbeträchtliches Erbe an Immobilien, um deren Verwaltung er sich jedoch kaum kümmert, ermöglicht ihm diesen Lebensstil. Während ich am Sinn der Behandlung zunehmend zweifle, ist mein Patient damit sehr zufrieden. Auf der Couch zu liegen und frei zu assoziieren sei genau das, was er von einer Therapie erwarte. Meine Deutung, die Psychoanalyse könnte Teil seines Symptoms geworden sein, lässt er nicht gelten. Er habe in den letzten Jahren über vieles nachgedacht, und das sei doch schließlich das Ziel einer Psychoanalyse. Ich murmelte: „Ja schon, irgendwie, aber ...“ – zu müde, um ihm wortreich zu widersprechen; ich nehme mir aber vor, meine Resignation bei Gelegenheit einmal genauer als Gegenübertragungsreaktion zu analysieren, wenn ich jemals die Kraft dazu finden sollte.

*Peter Schneider ist Psychoanalytiker in Zürich. An dieser Stelle behandelt er jeden Monat eine Figur aus der Literatur. Aus welchem Buch stammt dieser Patient?*

Aufträge: Grafische Gestaltung von Lernschritten

Konsumkritik

## Haustiere

In Konsumkulturen ist das Produktsortiment nicht auf Dinge beschränkt. Auch zum Lebensstil passende Lebewesen, vulgo Haustiere, lassen sich erwerben. Die Rhetorik des Tierkonsums ist vielsagend. Schon in den 1970er Jahren taucht der Begriff *companion animal* in medizinischer und psychologischer Literatur auf, als handle es sich um eine Beziehung auf Augenhöhe, nicht um eine einseitige Akquisition beim Tierhändler. In ihrem *Companion Species Manifesto* gebraucht die Philosophin Donna Haraway zwar den irreführenden Begriff *companion*, warnt aber vor „menschlichen Konsumlaunen“ im Umgang mit Tieren. Stattdessen sieht sie in Mensch-Tier-Beziehungen eine Alternative zum Anthropozentrismus, zur Selbstüberschätzung des Menschen. So hat sie in den 1980er Jahren auch Beziehungen zu Cyborgs, also Mensch-Maschine-Mischwesen gedeutet. Da müsste sie Gefallen an Arnold Schwarzenegger finden. Der lebt mit einem Herzschrittmacher, einem Hauspferd, einem Schwein, einem Esel und Hunden zusammen. In den 1980ern spielte er den Terminator – einen Cyborg.

Jörg Scheller





Kürzlich berichtete mir eine Klientin von großen inneren Spannungen. Sie habe ein Jobangebot erhalten und frage sich, ob sie kündigen und es annehmen solle. Anderes Beispiel: Der Sohn eines Freundes weiß nicht, welche Ausbildung er machen möchte. Er fühlt sich innerlich zerrissen. Noch eines: Soll ich heute Abend der Einladung folgen oder lieber für mich sein?

Innere Spannungen treten auf, wenn es um eine Entscheidung geht. Es ist die Qual der Wahl, die da zum Ausdruck kommt. Eine Entscheidung zu treffen bedeutet, zu einer Sache, einem Menschen, einem Vorhaben ja zu sagen. Damit geht zwingend einher, zu anderen Sachen, Menschen, Vorhaben nein zu sagen. Denn ich kann weder parallel noch langfristig vorbehaltlich leben. Und mit dem Verzicht auf das, was unter das Nein fällt, muss ich erst mal fertigwerden.

Klar, wir wünschen uns ein Leben in innerer und äußerer Harmonie. Ein Leben im Flow, in dem wir jederzeit

## Wir mögen die Qual der Wahl nicht. Das stört Christiane Groß



Christiane Groß ist Psychologin und Coachin in Osnabrück

wissen, was das Richtige ist, und das dann auch tun. Stattdessen geraten wir täglich in Situationen, in denen wir uns entscheiden müssen. Und je nachdem, was auf dem Spiel steht, fällt das manchmal etwas leichter – und manchmal etwas schwerer.

Einen inneren Konflikt zu erleben heißt: Ich nehme mich und mein Leben ernst. Ich setze mich mit dem auseinander, was mir wichtig ist. Und da kann es vorkommen, dass mehrere Werte gleich wichtig sind.

Nehmen wir meine Klientin: Sie schätzt die vertraute Sicherheit des jetzigen Jobs – und das Neue, das das Jobangebot verspricht, verlockt sie. Oder die Frage, wie ich den Abend verbringen will: Ich möchte mit meinen Freundinnen, Freunden zusammen sein – und brauche zugleich Zeit für mich und mit mir.

Carl Gustav Jung hat vor rund hundert Jahren den existenziellen Konflikt des Menschseins mit den beiden Polen Partizipation und Individuation beschrieben. Jeder Mensch trägt zwei gegensätzliche Strebungen in sich: Wir wollen dazugehören, verbunden und geborgen sein. Gleichzeitig wollen wir unsere Einmalig- und Einzigartigkeit entfalten. Das geht aber nur, wenn ich mich auch von anderen unterscheide. Jedes Menschenleben findet in diesem Spannungsfeld statt. Damit gehören innere Konflikte einfach dazu – sie zeigen die Fülle meines Lebens, meine (Wahl-)Freiheit und mein Ringen damit, wie ich mein Leben in jedem Moment für mich gestalte.

Wer niemals in interne Konflikte hat, lebt nicht das eigene Leben, sondern das, was erwartet wird und alle tun. Nur wenn ich entscheide, gestalte ich mein Leben – wenn ich das anderen überlasse, um die innere Spannung zu umgehen, gestalten es andere.

*An dieser Stelle erzählen Expertinnen und Experten, worüber sie sich ärgern*



# Bunter denken

Eine Übung, um besser mit Selbstzweifeln umzugehen



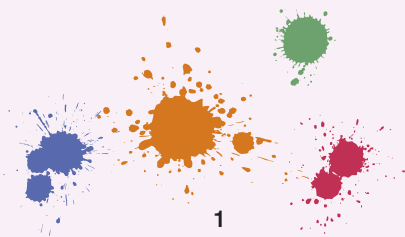
Selbstwertförderung



20 Minuten



Stift und Papier



1

Wer an sich zweifelt, neigt zur Schwarzmalerei. Diese Übung hilft Ihnen, mehr Farbe in Ihr Urteil über sich zu bringen

2

Wählen Sie zwei bis drei Situationen aus, in denen Sie an sich gezweifelt haben. Vielleicht haben Sie kürzlich eine Prüfung in den Sand gesetzt?

Oder haben Sie in einem Streit vorschnell klein beigegeben? Bringen Sie diese Situationen zu Papier

3

Schreiben Sie den ersten Gedanken auf, der Ihnen dazu einfällt. Das ist häufig ein Urteil über sich, wie etwa „Ich bin dafür zu blöd“ oder „Ich kann mich einfach nicht durchsetzen“

4

Anstatt bei diesem Urteil zu bleiben, überlegen Sie, was genau zu Ihrem Verhalten geführt hat. Vielleicht wurden in der Prüfung Themen abgefragt, für die Sie gar nicht gelernt hatten?

Die Nacht vor dem Streit hatten sie womöglich schlecht geschlafen und waren schlicht zu müde, um sich durchzusetzen?



5

Notieren Sie so viele Ursachen, wie Ihnen einfallen. Diese müssen nicht zu hundert Prozent zutreffen. Ihr erstes, intuitives Urteil dürfen Sie im Anschluss beherzt durchstreichen



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

6

Zu jeder konkreten Ursache notieren Sie jetzt zwei bis drei positive Dinge: Sie haben vielleicht den falschen Stoff gelernt. Aber dafür haben Sie den Tag vor der Prüfung eine schöne Zeit mit Ihren Freundinnen verbracht, anstatt noch ein Extrakapitel zu büffeln. Und außerdem konnten Sie Ihr Wissen schon in genügend anderen Situationen unter Beweis stellen

7

Indem Sie herausfinden, wo die Ursachen für Ihr Problem liegen, nimmt der Zweifel weniger Raum ein. Und fürs nächste Mal wissen Sie schon, was Sie ändern können, um nicht in dieselbe Situation zu geraten

Zum Weiterlesen: Susanne Anni. Selbstwertübungen. Ein Arbeitsbuch für die Psychotherapie von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Schattauer 2024



# 1983

**Ernst Pöppel und Frederick Turner vermessen das Gegenwartsfenster in Gedichten.** Die Gegenwart, was soll das eigentlich sein? Ein mikroskopischer Punkt in der Zeit, also ein Nichts zwischen Vergangenheit und Zukunft? „Jedes Jetzt“, schrieb Heidegger, „ist auch schon ein Soeben oder Sofort.“ Philosophisch mag man das so sehen, psychologisch jedoch haben wir ein ziemlich konkretes Empfinden für die Gegenwart – sogar mit einer fest umrissenen Ausdehnung: Das Jetzt umfasst ungefähr drei Sekunden.

Der Psychologe und Hirnforscher Ernst Pöppel hat das vermessen. Mit der Stoppuhr in der Hand untersuchte er die Rhythmik von 200 rezipierten deutschsprachigen Gedichten. Er stellte fest, dass die allermeisten von ihnen eine Verdauer von knapp drei Sekunden hatten.

Ein glücklicher Zufall brachte Pöppel in Kontakt mit dem amerikanischen Literaturwissenschaftler und Dichter Frederick Turner, der ein Faible für die Zeitstruktur der Lyrik hat. Fasziniert von Pöppels These, analysierte Turner nun Gedichte in verschiedensten Sprachen, von Englisch über Chinesisch bis Altgriechisch, ergänzt durch Tonaufnahmen in Eipo (Neuguinea) und Ndembu (Sambia). Im

Jahr 1983 publizierten Turner und Pöppel das Ergebnis: In *allen* Sprachen wurden Drei-Sekunden-Verse auffällig bevorzugt.

In einem Interview mit *Psychologie Heute* (Heft 10/93) schildert Pöppel, wie er während eines Besuchs in Tokio mit einem japanischen Germanisten über seine Theorie plauderte. Der habe bloß geschmunzelt und ihn ins Theater zu einer Aufführung eines No-Spiels der Kyoto-Schule geführt. „Von dem Stück – es hieß *Eguchi* – konnte ich natürlich kein Wort verstehen. Dennoch bemerkte ich sofort, warum mein Bekannter mich dorthin geschickt hatte: Dort war ein Trommler, der alle drei Sekunden einen Trommelschlag gegeben hat und damit eine strenge Zeitstruktur vorgab, innerhalb der sich das ganze Spiel darstellte.“

Ernst Pöppel fand viele weitere Hinweise, die seine Theorie von der Drei-Sekunden-Gegenwart stützen. Offenbar brauche unser Bewusstseinsapparat dieses Zeitfenster, um uns etwa alle drei Sekunden ein integriertes Bild des Geschehens um uns herum zur Verfügung zu stellen. Das sei, so der inzwischen emeritierte Forscher, „sozusagen der Atem des Gehirns“.

*Thomas Saum-Aldehoff*

2022 Zhao u.a.: Das Gehirn braucht Zeitfenster, um den Fluss der Ereignisse zu portionieren

2015 Wang u.a.: Die Sensitivität des Gehirns fluktuiert in Drei-Sekunden-Intervallen

1983 Ernst Pöppel und Frederick Turner vermessen das Gegenwartsfenster in Gedichten

1868 Karl Vierordt: Zeitstrecken, die drei Sekunden übersteigen, werden unterschätzt

1687 Newton erklärt den Zeitfluss zur absoluten Größe

397 Augustinus beschreibt unser Erleben als fortlaufende Gegenwart

## Was sehen Sie hier, Friederike Ott?



Bilder erzählen Geschichten, und jede Geschichte sagt etwas aus über den Menschen, der sie erzählt. Angelehnt an einen alten projektiven Test, den TAT, zeigen wir jeden Monat einer prominenten Persönlichkeit ein Bild und bitten sie, die Szene zu deuten

„ Den ganzen Vormittag hatten sie gebraucht, um sich auf diesen Moment vorzubereiten. Es war ein angenehm warmer Spätsommertag, etwas diesig. Die alte Dame konnte heute gut atmen, ihr Herz pumpete fleißig und auch die permanenten Schmerzen in den Beinen waren auszuhalten. Adriana wollte ihr unbedingt diesen Gefallen tun, sie zu begleiten. Sie kannten sich gut, Adriana besuchte sie gerne auch noch nach ihrem Dienst. Die Dame war allein, dennoch schien sie nicht unglücklich zu sein, bisweilen erzählte sie von einem bewegten Leben. Einzig ihre Augen waren an manchen Tagen wie verhangen. In letzter Zeit ließ die Kraft immer mehr nach, was Adriana spürte. Umso wichtiger war es ihr, der Dame diesen einen Wunsch zu erfüllen: hinauf auf jenen Hügel, mit Blick auf das Meer, auf die Stelle, wo sich das Sonnenlicht auf der Wasseroberfläche spiegelte und einen bis auf das Rauschen des Meeres nur die Stille umgab. Ein Taxi brachte sie zum Fuße des Hügels, den Rest übernahm Adriana. Sie schob den Roll-

stuhl den steilen Weg hinauf. Sie wunderte sich, wie leicht der Körper der Dame geworden war, es kostete sie kaum Anstrengung. Noch nicht ganz oben angekommen, aber bereits mit einem prachtvollen Ausblick beschenkt, hob die Dame ihre Hand und Adriana stoppte. „Hier?“ „Ja.“ „Sie sagten, es ist 52 Jahre her?“ „Es kommt mir vor, als wäre es gestern gewesen.“ Sie schwiegen. Adriana schloss die Augen und dachte an ihr eigenes Leben. Sie hörte ein leises Atmen, das immer ruhiger wurde, und Adriana bemerkte, dass die Dame eingeschlafen war, ein Lächeln auf den Lippen. Was genau dort vor 52 Jahren geschehen war, sollte Adriana nie erfahren, aber sie spürte, dass der Wind etwas fortgetragen hatte. Einige wenige Male noch verbrachte Adriana Zeit mit der rätselhaften eleganten Dame, die von einem auf den anderen Tag ein kleines Licht in ihren Augen trug, einen Schimmer, wie ein Wegweiser, der ihr noch fehlte für ihren letzten Weg.

**Was könnte Ihre Bildbeschreibung mit Ihnen persönlich zu tun haben?**

Diese Geschichte thematisiert die große Kraft des Loslassens, um neue Wege des Lebens einschlagen zu können. Und natürlich die Empathie. Eine zutiefst menschliche Gabe. Einander sehen und hinhören.

“



**Friederike Ott** ist Schauspielerin. Ihre Engagements führten sie an renommierte Häuser in München, Frankfurt und Bochum. Aktuell ist sie am Düsseldorfer Schauspielhaus in *Die Unverheiratete* zu sehen, einem Drama über die ausweglose Verstrickung dreier Generationen

Titel





# Glückliche Stunde gesucht

Videos schneller abspielen, Fastfood und Speeddating: Noch mehr Geschwindigkeit wird uns nicht das Gefühl beschern, im Alltag mehr Zeit zu haben. Wie wir wirklich Zeit gewinnen – und warum dann sogar die Tage länger wirken

Text: Jochen Paulus // Illustrationen: Luisa Jung

## Ich brauche mehr Zeit, sagte Zeitforscherin Cassie Holmes. Und begab sich auf die Suche

**A**ls der Zug durch die Nacht fuhr, hatte die Psychologin Cassie Holmes ihre Stirn erschöpft an die Fensterscheibe gelehnt und sah Häuser und Bäume schemenhaft vorüberziehen. Sie dachte daran, ihre Karriere hinzuwerfen und mit Mann und Kind auf eine ruhige und sonnige Insel zu ziehen, wie sie in ihrem Buch *Happier Hour* erzählt. Nie reichte die Zeit, alles zu erledigen, und das auch noch gut. Sie stand bei Tagesanbruch auf, ging schnell joggen, kuschelte zu Hause ein wenig mit ihrem Vierjährigen und hastete zur *Wharton School* der *University of Pennsylvania*, ihrer damaligen Hochschule. Dort hatte sie als Professorin zwischen Seminaren und Sitzungen noch jede Menge Schreiarbeit zu erledigen. Dann eilte sie heim, um pünktlich um sechs das Kindermädchen abzulösen. Doch sie konnte sich dem Kleinen nicht in Ruhe widmen, weil sie die Einkäufe auspacken, kochen und aufräumen musste. Sie brauchte einfach mehr Zeit. Nicht um sich mehr aufhalsen zu können, sondern um es ruhiger angehen zu lassen und die Stunden tatsächlich zu genießen.

Es liegt eine gewisse Ironie darin, dass Cassie Holmes alles zu viel wurde. Denn der kluge Umgang mit der eigenen Zeit ist ihr Forschungsgebiet. Sie hat darüber viele Studien veröffentlicht, etliche in führenden psychologischen Fachzeitschriften, oft noch unter ihrem früheren Namen Cassie Mogilner. Nun beschloss sie, die Erkenntnisse all dieser Untersuchungen endlich für ihr eigenes Leben zu nutzen.

Offensichtlich litt sie an Zeitarbeit – dem Gefühl, nicht genug Zeit zu haben. Das geht weltweit vielen Menschen so, wie Umfragen immer wieder bestätigen. Um bloß keine Zeit zu verschwenden, schauen sich manche Videos mit erhöhter Geschwindigkeit an oder hören Podcasts im Schnelldurchgang. Gehetzte Eltern lesen ihren Kindern Gutenachtgeschichten vor, die garantiert nur drei oder fünf Minuten dauern, so versprechen es schon die Buchtitel.

Zeitarbeit sorgt dafür, dass Menschen sich wenig sportlich betätigen, was der Gesundheit schadet. Zumindest subjektiv bleiben ihnen nicht genügend Stunden, um frisch zu kochen, genug zu schlafen oder notfalls ärztliche Hilfe zu suchen. Übergewicht, Bluthochdruck und ein insgesamt schlechter Gesundheitszustand sind die Folgen. Und es ist ein Teufelskreis – je tiefer man in der Zeitfalle steckt, desto schwerer fällt es, den Ausgang zu erkennen: Schon der Gedanke an Fastfood lässt einen Musik und Natur weniger genießen, wie ein Team um den kanadischen Verhaltenswissenschaftler Julian House in mehreren Studien zeigte.

Die Folgen der eigenen Gehezttheit bekommen auch andere zu spüren. Für eine berühmt gewordene Studie schickte der Psychologe John Darley Theologiestudierende über den Campus in ein anderes Gebäude der Universität Princeton. Unterwegs begegneten sie einem anscheinend Hilflosen, der mit geschlossenen Augen regungslos in einem Hauseingang kauerte. 63 Prozent boten ihm Hilfe an, wenn ihnen vorher gesagt worden war, dass es bei ihrer Ankunft nicht auf die Minute ankomme. Doch wenn sie unter Zeitdruck gesetzt wurden, wollten nur zehn Prozent helfen. Dabei sollte ein Teil der Probanden am Ziel ausgerechnet eine kleine Rede über das biblische Gleichnis vom barmherzigen Samariter halten.

### Die Mußemomente zusammenzählen

Doch wie viel freie Zeit brauchen wir, um glücklich zu sein? Um das herauszufinden, werteten Cassie Holmes und zwei Mitforschende die Daten einer großen US-Umfrage unter fast 22 000 Amerikanerinnen und Amerikanern aus. Das Team zählte zusammen, wie viel Zeit die Befragten mit Freizeitaktivitäten verbrachten – ob sie nun fernsahen, das Kino oder Ausstellungen besuchten, Sport trieben, im Freundeskreis oder mit der Familie zusammensaßen oder Sex hatten. Außerdem wurde erhoben, wie wohl sich die Teilnehmenden in ihrem Leben fühlten. Ergebnis: Wer weniger als zwei Stunden Zeit für frei gewählte Aktivitäten am Tag hat, findet sein Leben normalerweise nicht besonders glücklich. Am besten geht es denen, die zwischen zwei und fünf Stunden täglich machen können, was sie wollen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es eher zwei oder eher fünf Stunden sind – viel hilft nicht viel. Jenseits der fünf Stunden geht es mit der Lebenszufriedenheit sogar deutlich abwärts. Es ist also durchaus möglich, zu viel freie Zeit zu haben. Das liegt wohl daran, dass viele mit all der Zeit nichts anzufangen wissen, was sie produktiv und erfüllend fänden, vermuten die Forschenden.

Cassie Holmes wäre also wahrscheinlich nicht glücklich geworden, wenn sie nach der Nacht im Zug tatsächlich mit Kind und Mann auf eine sonnige Insel gezogen wäre. Ohnehin entdeckte sie etwas Überraschendes: Wenn sie ihre



Mußemomente zusammenzählte – 15 Minuten morgens mit dem Kind kuscheln, weitere 30, um es abends in den Schlaf zu singen, 25 Minuten vom Büro nach Hause gehen und dabei mit einer Freundin telefonieren, 30 Minuten, um mit ihrem Mann zu essen und ein Glas Wein zu trinken –, kam sie immerhin auf gut anderthalb Stunden. Es fehlte also nur eine halbe Stunde zu den Wohlbefinden versprechenden zwei.

Die übliche Empfehlung für solche Probleme lautet: Zeitmanagement. Schon antike Weise wie Mark Aurel und Seneca rieten zu einem klugen Umgang mit der eigenen Zeit, heute haben Bestsellerautoren diese Aufgabe übernommen. Wer bei einem gewissen Onlinehandelskonzern „Zeitmanagement“ eingibt, bekommt über 60 000 Bücher und Hörbücher offeriert. Die Techniken laufen meist darauf hinaus, dem eigenen Tag eine Struktur zu geben, sich von dieser nicht abbringen zu lassen, aber notfalls trotzdem flexibel zu reagieren und beispielsweise Wartezeiten sinnvoll zu nutzen.

## Zeitsegen durch Helfen

Doch der Philosoph Brad Aeon fragte sich, ob die „Techniken, die von den Zeitmanagement-Gurus propagiert werden, nicht tatsächlich kontraproduktiv oder sogar gefährlich sind“. Nachdem er 158 Studien zum Thema ausgewertet hat, gibt Aeon allerdings Entwarnung: Zeitmanagement erhöht nicht nur die Leistungen und die Zufriedenheit im Beruf ein wenig, sondern auch und sogar etwas stärker das allgemeine Wohlbefinden.

Aber es kommt nicht nur darauf an, irgendwie Zeit freizuschaukeln, indem man weniger tut. „Für die unter uns, die *mehr* vom Leben haben wollen, nicht *weniger*, ist dieser Rat nicht sonderlich hilfreich“, meint Cassie Holmes. Sie ist sicher: Es geht darum, seine Zeit sinnvoll zu nutzen. Weil Zeit-

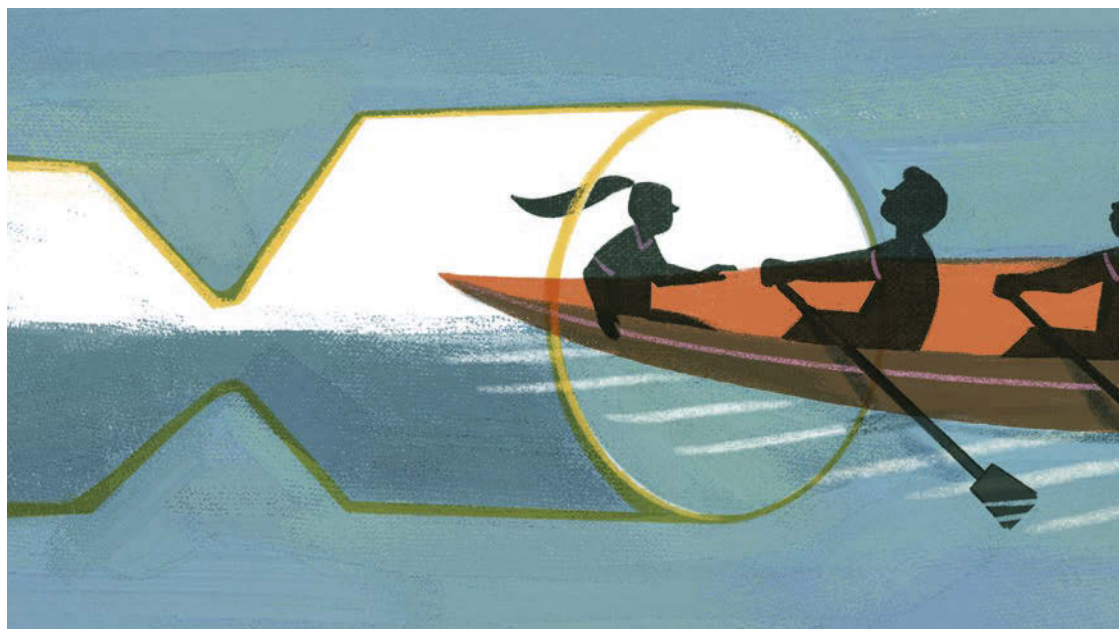
armut subjektiv ist, bemisst sie sich nicht einfach nach Stunden. Das Gefühl, dass einem die Zeit wegläuft, werde geringer, wenn man nicht immer an die Zukunft denke, sondern mehr in der Gegenwart lebe, so Holmes. Es hilft schon, fünf Minuten lang langsam und tief zu atmen. Das führt zum Gefühl, mehr Zeit zu haben, um Dinge zu erledigen – sogar die Tage scheinen länger, so eine Studie.

Gefühlte Zeit können Menschen paradoxerweise aber auch gewinnen, indem sie anderen helfen – obwohl das Zeit kostet. Gegen Ende eines einstündigen Experiments bat Cassie Holmes Studierende, einem schlechten Schüler zu helfen. Sie sollten seine Hausaufgabe korrigieren, was 15 Minuten dauern werde. Eine Vergleichsgruppe durfte einfach früher gehen, bekam also eine Viertelstunde Zeit geschenkt. Hatten die früher Entlassenen das Gefühl, dass ihre Zeit großzügiger bemessen wäre? Keineswegs. Tatsächlich hatte die Gruppe, die dem mäßigen Schüler auf Kosten der eigenen Zeit geholfen hatte, gefühlt mehr Zeit übrig. Die Helfenden hatten sogar das Gefühl, in der Woche darauf mehr freie Zeit zu haben.

Der subjektive Zeitsegen durch Helfen stellt sich auch außerhalb des psychologischen Labors ein. Das Team von Cassie Holmes bat Freiwillige eines Samstagmorgens, an diesem Tag eine halbe Stunde lang etwas für jemand anders zu tun, was nicht ohnehin geplant war. Die Leute kochten für den Ehepartner, schaufelten Schnee vom Eingang des Nachbarn oder sammelten im nächsten Park Müll ein. Oft kostete sie das mehr als eine halbe Stunde. Trotzdem hatten sie am Abend eher das Gefühl, über mehr Zeit im Leben zu verfügen, als eine Vergleichsgruppe, die eine halbe Stunde etwas für sich selbst getan hatte.

Wie kann das sein? Eine weitere Studie lieferte eine plausible Erklärung: Helfen fördert den Eindruck, Herr oder Her-

**Aktive Mitglieder in Sportvereinen sind zufriedener mit ihrer Freizeit – und ihrem ganzen Leben**





rin über die eigene Zeit zu sein. Denn Helfen vermittelt uns das Gefühl, etwas bewirken zu können. Etwas für andere zu tun kostet zwar objektiv Zeit, kann uns aber – und das ist hier entscheidend – subjektiv welche schenken. Dieses Prinzip allzu sehr zu strapazieren empfiehlt sich allerdings nicht, warnen die Forschenden. Wer sehr viel Zeit dafür aufwendet, etwa ohne Unterstützung einen kranken Partner zu pflegen, wird wahrscheinlich bald ans Ende seiner Kräfte kommen.

### Mit der Schwester essen gehen: Zehn Glückspunkte

Es kommt also nicht nur darauf an, dass wir ein Mindestmaß an Zeit für uns selbst haben. Es ist vor allem wichtig, wie wir diese Zeit auskosten. Viele Menschen allerdings nutzen ihre Zeit wenig weise. So verbringen Deutsche im Schnitt anderthalb Stunden täglich mit sozialen Medien. Facebook, TikTok & Co können das Leben bereichern, wenn man sie gezielt verwendet, um mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben, fasst Cassie Holmes die Forschungslage zusammen, doch meist würden die Apps genutzt, um das „sorgfältig kuratierte Leben des Lächelns von entfernten Bekannten und Prominenten zu verfolgen“. Da wir unser Leben automatisch mit ihrem verglichen, garantiere das Einsamkeit, Depressionen und die Angst, etwas zu verpassen.

Zur Illustration skizziert die Forscherin das Leben von Cheryl. Sie arbeitet im Gesundheitswesen und büffelt abends wie am Wochenende für ihr Studium. Obwohl ihr so kaum Zeit bleibt, verbringt sie jede Woche fast zwölf Stunden mit den Apps. „Sobald ich eine kleine Pause habe, checke ich sofort die sozialen Medien.“ Das dauert dann unfehlbar länger als geplant. Dabei gibt sie dieser Beschäftigung auf einer Glücksskala nur fünf von zehn möglichen Punkten. Doch weil sie ständig online ist, hat sie kaum Zeit, ihre Freundin-

nen und Freunde zu sehen, was sie mit 7,5 Glückspunkten bewertet, oder mit ihrer Schwester essen zu gehen, was für sie vollen zehn Glückspunkten entspricht.

Die Zeit, die sie mit Freundinnen und Freunden verbringen, zählt für viele zu den glücklichsten Stunden ihres Lebens. Die bekannten psychologischen Forscher Ed Diener und Martin Seligman verglichen einmal besonders glückliche Studierende mit durchschnittlich glücklichen und besonders unglücklichen. Den glücklichen widerfuhr nicht mehr erfreuliche Ereignisse als dem Rest. Aber sie verbrachten die wenigste Zeit allein und die meiste Zeit mit anderen, es gab keine Einzelgänger unter ihnen.

Viele Menschen tun sich allerdings schwer, enge Beziehungen zu anderen aufzubauen. Um es ihren Studierenden leichter zu machen, verordnet Cassie Holmes ihnen eine viertelstündige Gesprächsübung, die sie paarweise absolvieren. Zuerst sollen sich die beiden Fragen zu Alltäglichem wie Herkunftsort und Hobbys stellen, dann aber zu Persönlichem, beispielsweise: „Welche Angst zählt zu deinen größten?“, oder: „Auf welche kürzlich erbrachte Leistung bist du stolz?“ Fast immer finden sich so neue Freundinnen und Freunde. Eine solche Übung in Selbstöffnung bringt Menschen einander näher, das haben auch Experimente gezeigt.

In Gemeinschaft zu sein hilft in vielen Lebenslagen. So fühlen sich Menschen schon wohler, wenn sie sich in der Natur befinden – noch besser geht es ihnen aber, wenn sie sich zusammen mit anderen ins Grüne begeben. Das ist das Ergebnis einer britischen Studie, für die gut 20 000 Personen über eine App auf ihrem Smartphone gelegentlich nach ihrem Befinden und ihrer momentanen Beschäftigung gefragt wurden, außerdem wurde ihr Aufenthaltsort ermittelt. Ganz besonders zufrieden war übrigens, wer zusammen mit vertrauten Menschen am Sonntagmorgen bei heißem sonnigem Wetter auf Vogelbeobachtung war.

Cassie Holmes empfiehlt auch, Zeit in sportliche Betätigungen zu investieren. Dieser Rat deckt sich mit den Ergebnissen einer Studie, für die ein Team um Michael Mutz von der Universität Gießen Daten von gut 1000 repräsentativ ausgewählten Frauen und Männern aus Deutschland ausgewertet hat. Menschen, die Sport treiben, sind demnach zufriedener mit ihrem Leben. Allerdings kommt es da auf die Details an. So steigt die Zufriedenheit mit jeder Stunde Sport, aber nur bis zu zwölf Stunden in der Woche – danach sinkt sie wieder etwas. Gut ist, seine Sportstunden auf mehrere Disziplinen zu verteilen, das gibt der Freizeitzufriedenheit einen zusätzlichen Schub.

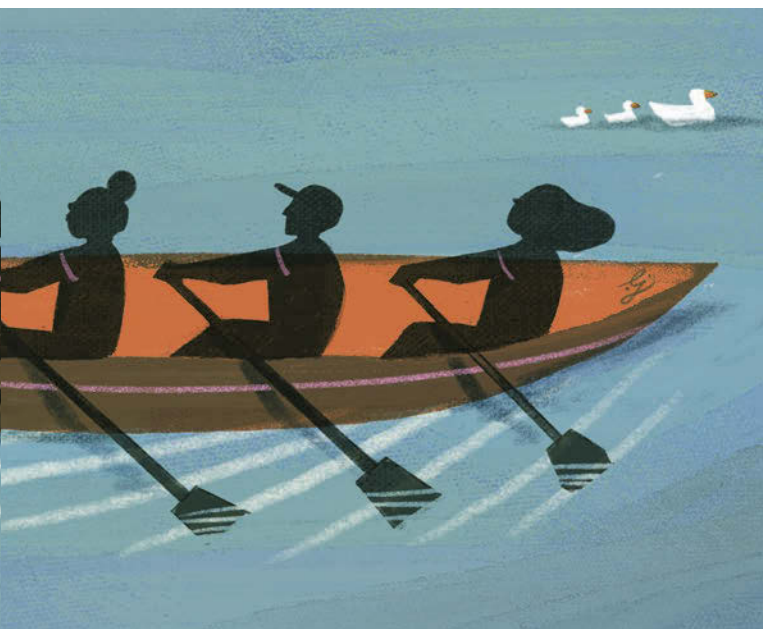
Und wieder bewährt sich die Gemeinschaft: Aktive Mitglieder von Sportvereinen sind zufriedener mit ihrer Freizeit

---

#### ► Zeitperspektive

Menschen unterscheiden sich in ihrem Umgang mit der Zeit. Der Sozialwissenschaftler Lawrence K. Frank (1890–1968) prägte dafür den Begriff *Zeitperspektive*. Jede Person hat in diesem subjektiven Zeithorizont einen individuellen Schwerpunkt – lebe ich eher in der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft? –, eine eigene Spannweite und einen persönlichen Grad der Strukturierung

---



# Der Urlaubsmodus verändert nicht die Fülle der Aufgaben – aber unsere Haltung dazu

und ihrem ganzen Leben. Für die Kundschaft von Fitnessstudios ließ sich das dagegen nicht nachweisen. Und logischerweise ist es am allerbesten, den Vereinssport im Grünen zu pflegen – jedenfalls steigert Freiluftsport das Wohlbefinden stärker als Leibesübungen in der Halle. Im Wohnzimmer vor dem Fernseher in die Pedale des Hometrainers zu treten dürfte auch nicht die glücklichste Art sportlicher Betätigung sein.

Was aber, wenn vor lauter Arbeit, Haushalt und Kindern kaum Zeit bleibt, den optimal beglückenden Beschäftigungen nachzugehen? Cassie Holmes rät, die Routine in etwas Besonderes zu verwandeln. In einer Studie bat sie Vollzeitbeschäftigte, ein Wochenende so zu verbringen, als ob sie in Urlaub wären. Das war schon die ganze Anweisung. Sie genügte, um beispielsweise das Wochenende einer engagierten Mutter zu verändern. Normalerweise brüllte sie ihre Familie wie ein Feldweibel an, damit alle ihre Lieben Wasserflaschen füllten, Schienbeinschoner anlegten und zum Fußballplatz abmarschierten. Dort saß sie dann während des Kicks am Spielfeldrand, koordinierte am Smartphone Spieletage, bestellte Essen, kaufte online ein und verpasste derweil das Tor ihres Sohns. Im Urlaubsmodus dagegen genoss sie die frische Luft und die Sonne, plauderte mit anderen Eltern und bejubelte das Tor des Filius.

## Ich kann es tun – über die Jahre meines Lebens

Andere verbrachten mehr Zeit im Bett oder frühstückten ausführlicher. Es kam aber gar nicht darauf an, wie viel Zeit sie mit solchen Freizeitaktivitäten verbrachten. Wichtig war, dass sie ihnen wirklich ihre Aufmerksamkeit widmeten. Sie mussten also die eigene Einstellung ändern. Gelang dies, verbrachten sie das Wochenende glücklicher und waren auch am Montag noch weniger gestresst und zufriedener.

Cassie Holmes hat noch einen weiteren Trick entwickelt, um aus einem schönen, aber alltäglichen Ereignis etwas Besonderes zu machen. Ihr persönliches Beispiel ist das donnerstagsmorgendliche Kaffee- und Kakaotrinken mit ihrer sechsjährigen Tochter Lita in einem Café. Der Kunstgriff besteht darin, sich klarzumachen, dass die Zahl dieser Ge-

legenheiten begrenzt ist. In nicht allzu ferner Zukunft wird Lita lieber mit ihren Freundinnen etwas trinken gehen als mit ihrer Mutter. Cassie Holmes rechnete aus, dass sie den Großteil dieser Kaffeestunden bereits hinter sich hat und nur noch 36 Prozent von ihnen bleiben. Seitdem zelebrieren die beiden ihren gemeinsamen Morgen. „Wir haben, was sonst ein routinemäßiger Koffeinstopp wäre, in eine wertvolle rituelle Tradition verwandelt.“

Übungen dieser Sorte sind eine moderne Anwendung des alten lateinischen Rats „carpe diem“. In dem Film *Der Club der toten Dichter* bringt der von Robin Williams gespielte unkonventionelle Lehrer seinen Internatsschülern diese Weisheit auf seine Art nahe. Er führt sie zu den Bildern ihrer Vorgänger, „die nun die Narzissen düngen“, und rät ihnen: „Carpe diem, pflücke den Tag, macht euer Leben außergewöhnlich.“

Nun ist das Genießen schöner Augenblicke das eine, aber was ist mit all den Stunden, die wir mit ungeliebten Tätigkeiten verbringen müssen? Cassie Holmes empfiehlt, lästige Tätigkeiten mit angenehmen zu bündeln – also beim Bügeln fernzusehen oder beim Pendeln zu lesen. Die Wirtschaftswissenschaftlerin Katherine Milkman von der *University of Pennsylvania* trieb dieses Prinzip in einer Studie auf die Spitze. Die Studierenden bekamen iPods und durften damit begehrten Hörbüchern lauschen – der Favorit waren *Die Tribute von Panem* mit den Überlebenskämpfen der jungen Katniss Everdeen. Doch wie die Abenteuer weitergingen, durften die Teilnehmenden nur hören, solange sie sich auf einem Fitnessgerät abmühten. Die so Belohnten kamen auf 51 Prozent mehr Besuche im Fitnessstudio als eine Vergleichsgruppe (auch wenn der Eifer nicht von Dauer war). Alternativ kann man sich mit einer angenehmen Aktivität belohnen, wenn man eine unangenehme hinter sich gebracht hat.

Es ist dagegen keine gute Idee, eine unangenehme Pflicht in kleinen Happen auf die Woche zu verteilen. Denn wenn eine unangenehme Aufgabe erst einmal begonnen wurde, lässt die Qual allmählich nach. Doch bei jedem neuen Anlauf beginnt sie von vorn.

Trotz der guten Ratschläge wird es oft nicht gelingen, nicht nur alles zu tun, was getan werden muss, sondern auch noch die Zeit zu finden für alles, was man gerne tun würde. Denjenigen, die deswegen verzweifeln, rät Cassie Holmes, ihren Blick zu erweitern. Für das, was heute oder in dieser Woche oder sogar in diesem Jahr nicht zu schaffen ist, lässt sich wahrscheinlich später Zeit finden – wenn die Kinder größer sind und die Karriere in ruhigeren Bahnen verläuft. „Diese Sichtweise war die Antwort auf das, was mir in jener schicksalhaften Nacht im Zug durch den Sinn ging. Ja, ich kann nicht zu jeder beliebigen Stunde alles tun und alles sein. Aber ich kann es über die Stunden der Woche. Ich kann es über die Jahre meines Lebens. Und Sie können es auch.“

---

### ZUM WEITERLESEN

Cassie Holmes: Happier Hour. How to Beat Distraction, Expand Your Time, and Focus on What Matters Most. Gallery Books 2022

Alle Quellen auf unserer Website: [psychologie-heute.de/literatur](https://psychologie-heute.de/literatur)

# Die Zeit gestalten

Sieben Strategien der Sozialpsychologin Cassie Holmes für einen befriedigenderen Tagesablauf

## 1 Legen Sie die Zeiten, zu denen Sie produktiv sein müssen, auf die Zeiten, zu denen Sie natürlicherweise frisch sind

Sind Sie ein Morgenmensch? Oder kommen Sie erst später am Tag so richtig in die Gänge? Widmen Sie diese Zeit, in der Sie auf Touren sind, den Dingen, die Ihnen Ihr Bestes abverlangen. Schützen Sie diese Stunden so weit möglich und halten Sie alles, was Sie ablenken könnte, von sich fern – selbst die angenehmen Dinge: Schotten dicht, kein Blick in die E-Mails, kein Plausch, kein Ausflug zum Bäcker. Nur so kommt man bei der Arbeit in einen Flow.

## 2 Nehmen Sie sich Zeit für andere Menschen

Extravertierte Menschen genießen fast jede Gelegenheit zu einem Austausch, introvertierte tauen eher bei vertrauten Personen auf. Sehr wichtig fürs Wohlbefinden sind diese Momente für beide. Räumen Sie sich dafür bewusst Zeit ein, zum Beispiel einen festen Nachmittag am Wochenende zu Verabredungen im Freundeskreis. Das können auch weniger offensichtliche Gelegenheiten sein, bei denen wir das Zusammensein mit anderen genießen, etwa beim Yogakurs oder im Buchclub.

## 3 Richten Sie handymfreie Zonen ein

Gerade Zeiten, die uns wichtig sind, sollten wir nicht durch Ablenkungen entwerten und damit ihres Erholungswerts berauben. Muss das Smartphone wirklich am Familiens-

tisch oder im Restaurant auf Empfang oder gar auf Sendung sein? Auch der allabendliche Spaziergang entlüftet den Kopf nur dann, wenn er von nichts anderem absorbiert wird.

## 4 Lassen Sie die schönen Begebenheiten Revue passieren

Die psychologische Forschung hat gezeigt, dass es Menschen ausgeglichener und zufriedener stimmt, wenn sie sich bewusst an angenehme Geschehnisse erinnern, vielleicht sogar darüber Tagebuch führen. Cassie Holmes hat es sich zur Angewohnheit gemacht, beim Abendessen ihre beiden Kinder und ihren Mann nach ihrem Lieblingserlebnis an diesem Tag zu fragen. Zur Not reicht es auch, sich abends beim Zähneputzen ins Gedächtnis zu rufen, was heute so richtig gut lief.

## 5 Reservieren Sie sich Auszeiten vom Kümmern

Das Erwachsenendasein ist bestimmt von Pflichten und Verantwortung: im Beruf, gegenüber den Eltern, der Partnerin, den Kindern. „Zeitarmut“ nennt die Psychologin Ashley Whillans den prekären Mangel an freier Zeit (siehe Heft 10/2021). In einer weltweiten Befragung stellte sie fest, dass Eltern – insbesondere Mütter – kleiner Kinder am stärksten von dieser Armut betroffen sind. Umso wichtiger ist, die Zeiten des Kümmerns aufzuteilen: An bestimmten Tagen bin ich, an anderen bist du (oder der Schwiegervater) zu 100 Prozent dafür zuständig, die Kinder morgens schulfertig zu machen. Und ich halte mich raus, auch wenn's bisweilen schwerfällt, wie Cassie Holmes einräumt: „Wenn Litas Haare nicht so

frisiert sind, wie ich es mag, und Leos Kleidungsstücke nicht zueinander passen, muss ich das halt schlucken.“

## 6 Nehmen Sie sich Zeiten zum Nachdenken

Der frühere US-Außenminister George Shultz hatte eine feste Gewohnheit: Für eine Stunde pro Woche erklärte er sein Büro zur störungsfreien Zone, um – bewehrt mit Papier und Stift – in aller Ruhe und Konzentration über langfristige Strategien nachzudenken. Eine solche *Shultz hour* ist eine produktive Sache, meint Holmes. Man reserviert etwa eine Joggingrunde oder einen Hundespaziergang, um gezielt über anstehende Entscheidungen nachzudenken – und all die Optionen „nach ihrer Wünschbarkeit statt bloß nach ihrer Machbarkeit zu gewichten“.

## 7 Gönnen Sie sich Zeit zum Nichtstun

Es ist nützlich, seine Zeitaufteilung zu planen, und es ist schön, sich auch in der Freizeit Dinge vorzunehmen. Aber wie wir alle wissen und es zu selten praktizieren: Es tut gut, wenn es Felder in unserem Terminkalender gibt, die wir bewusst freihalten, zum Beispiel die Sonntagnachmittage. Dann können wir ein Schläfchen halten, etwas spielen, eine Serie schauen – oder einfach hemmungslos die Zeit verplempern.

Thomas Saum-Aldehoff

Quelle: Cassie Holmes: Happier Hour. How to Beat Distraction, Expand Your Time, and Focus on What Matters Most. Gallery Books 2022





# „Nichtstun kann höchstens für eine gewisse Zeit erholsam sein“

Wie gelingt es, sich nach Feierabend, am Wochenende und im Urlaub von der Anspannung des Arbeitslebens zu lösen?  
Erholungsforscherin Sabine Sonnentag über nicht abgeschlossene Aufgaben und Verwandtenbesuche am Sonntag

Interview: Thomas Saum-Aldehoff

**Frau Professorin Sonnentag, Sie haben ein Phänomen beschrieben, das Sie „Erholungsparadox“ nennen: Gerade nach besonders stressigen und belastenden Arbeitstagen, wenn man sich völlig ausgelaugt fühlt und die Erholung am nötigsten bräuchte, fällt einem das Abschalten und Energietanken besonders schwer. Wie ist das zu erklären?**

Nach einem angespannten Tag beobachten wir oft zwei scheinbar gegensätzliche Muster. Das eine ist eine hohe negative Aktivierung. Also: Man steht unter Dampf, ist angespannt, gereizt, aufgebracht, ärgerlich. Das äußert sich auch körperlich, zum Beispiel in einem erhöhten Puls und Blutdruck und mehr Stresshormonen: Der Organismus wird dann nach Feierabend nicht vollständig in den Ruhemodus heruntergefahren. Das andere Muster: Man hat *wenig* Aktivierung, man fühlt sich müde und erschöpft, der Akku ist sozusagen leer. Beide Zustände behindern die Erholung. Wenn man von der Arbeit noch aufgebracht ist und sich ärgert, fällt es schwer, abzuschalten und sich zu entspannen. Und wenn man müde ist, kostet es viel Kraft und Überwindung, erholsamen Aktivitäten nachzugehen und sich etwa zum Sport aufzuraffen. Das Ergebnis ist in beiden Fällen, dass wir uns gerade nach besonders stressigen Tagen schlechter erholen.

**Welche Art von Stress bei der Arbeit trägt dazu bei, dass wir auch nach Feierabend das Büro gedanklich mit uns herumtragen und angespannt sind?**

Das kann mit der Arbeit selbst zu tun haben, etwa dass eine Aufgabe einen überfordert oder dass der Arbeitsanfall, unser

*workload* einfach zu hoch ist oder ein immenser Zeitdruck herrscht. Oder es ist etwas schiefgelaufen, es gab Missverständnisse, technische Probleme, und nach Feierabend schaut man dem nächsten Arbeitstag schon mit Bangen entgegen. Als sehr belastend und der Erholung abträglich haben sich vor allem soziale Stressoren am Arbeitsplatz erwiesen. Das können ausgewachsene Konflikte mit Kolleginnen und Kollegen oder mit den Vorgesetzten sein, aber auch scheinbar harmlose Vorfälle wie kleine Sticheleien oder dass man sich in einer Sitzung übergangen fühlt. Gerade solche Vorfälle gehen einem auch nach der Arbeit oft noch lange im Kopf herum.

**Die Gestaltpsychologie spricht bei solchen schwelenden Konflikten oder bei Aufgaben, die man begonnen hat, aber nicht fertigstellen konnte, von einer „offenen Gestalt“: Da ist etwas unerledigt oder ungeklärt und drängt auf Abschluss, deshalb geht es einem nicht aus dem Kopf. Könnte das ein Grund dafür sein, warum einen die Arbeit nicht loslässt?**

Eigentlich ist das ja ein gutes Prinzip, dass wir Menschen weiter an den Dingen hängen, die wir nicht zu Ende gebracht haben, und dass wir uns von Zeit zu Zeit daran erinnern, dass da noch etwas fertigzustellen ist. Nur ist es eben dysfunktional, wenn wir den ganzen Feierabend daran denken. Die Wirtschaftspsychologin Christine Syrek hat die Auswirkungen solcher *unfinished tasks*, also nicht abgeschlossener Aufgaben untersucht und festgestellt, dass sie in der Tat der Erholung im Weg stehen.

## **Also sollte man wenn irgend möglich an einem Arbeitstag zu Ende bringen, was man begonnen hat, damit man den Feierabend genießen kann?**

Das ist sicher hilfreich. In dieser Hinsicht sind flexible Arbeitszeiten etwas Sinnvolles, also dass ich nicht pünktlich um fünf Uhr nachmittags aufhören muss, sondern bei Bedarf eben noch 20 Minuten dranhänge, bis ich abgeschlossen habe, woran ich gerade arbeite. Ich weiß, das ist nicht immer möglich, zum Beispiel wenn Kinder abgeholt werden müssen. In solchen Fällen empfehle ich: Notizen machen – damit ich eben nicht im Kopf präsent halten muss, woran ich am nächsten Arbeitstag anzuknüpfen habe. Ich weiß dann: Ich habe es mir aufgeschrieben, da schaue ich dann am nächsten Morgen drauf, und bis dahin kann ich es vergessen.

## **Was sind die Folgen, wenn man in seiner Freizeit die Arbeit nicht hinter sich lassen kann?**

Wenn es einem nicht gelingt, nach Feierabend abzuschalten, zu entspannen und erholsamen Aktivitäten nachzugehen, äußert sich das oft am nächsten Arbeitstag: Man ist weniger konzentriert, nicht so bei der Sache, leichter aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wenn es einem dauerhaft an Erholung mangelt, kann das aber auch langfristige Konsequenzen haben, bis hin zu chronischer Erschöpfung.

## **Damit es nicht so weit kommt, hört man dann den Rat: „Erholen Sie sich erst mal gründlich!“ Aber was ist das eigentlich: Erholung?**

Erholung ist ein der Anspannung entgegengesetzter Prozess, also ein Herunterfahren der Beanspruchung, ein Abebben der negativen Aktivierung. Der Erholungsprozess geht mit vier Erfahrungen einher: *detachment*, *relaxation*, *mastery*, *control*.

## **Gehen wir diese vier doch mal durch: *detachment*, sich loslösen, was ist damit gemeint?**

„Loslösen“ trifft es. Es ist das gedankliche Abschalten von der Arbeit. Und zwar nicht nur, indem man nicht mehr aktiv an die Arbeit denkt, sondern auch in dem Sinne, dass sich Gedanken an die Arbeit einem nicht wider Willen aufdrängen, sich nicht ins Bewusstsein schleichen.

## **In welchen Momenten ist solch ein Zustand erreicht?**

Wenn wir in der Freizeit etwas tun, das uns nicht nur oberflächlich beschäftigt, sondern auch gedanklich gefangen hält, so dass Gedanken an die Arbeit gar nicht erst aufkommen.

## **Die zweite Erholungserfahrung ist *relaxation*, Entspannung. Was verstehen Sie darunter?**

Im Wesentlichen „sympathische Deaktivierung“. Also: Das sympathische Nervensystem, das den Organismus in An-

spannung hält, wird heruntergefahren. Mental macht sich dieses Herunterfahren als Entspannung bemerkbar.

## **Den dritten Begriff, *mastery*, also etwas können und meistern, hätte ich auf Anhieb nicht mit Erholung in Verbindung gebracht.**

Damit wollen wir zum Ausdruck bringen, dass Erholung eben nicht nur durch Passivität und Nichtstun stattfindet, sondern dass gerade Aktivität und Erfolgserlebnisse erholsam sein können. Wenn man zum Beispiel Sport macht oder einem Hobby nachgeht, bei dem man gefordert ist, nimmt man sich als handelnd wahr, man bewirkt etwas. Auch das trägt zur Erholung bei.

## **Und warum braucht man *control*, Kontrolle zum Erholtsein?**

Weil man sich leichter und besser erholt, wenn man selbst bestimmen kann, was man macht und wie man es macht. Erholsam ist also schon, wenn man selbst entscheiden kann, wie man seine Freizeit verbringt, wenn man das Gefühl hat, nicht unter Zwang zu stehen. Denn die Freizeit ist ja nicht durchgängig freie Zeit, wir haben auch in der Freizeit Verpflichtungen, etwa die Einkäufe oder den Hausputz.

## **Also der Verwandtenbesuch am Wochenende trägt nicht unbedingt zur Erholung bei.**

Es kommt darauf an. Hat man das selbst entschieden und macht man das gerne, dann kann ein solcher Besuch erholsam sein. Fühlt man sich hingegen nur verpflichtet

und man will es eigentlich nicht und hat keine Möglichkeit, nein zu sagen oder auf den Zeitpunkt und die Dauer der Pflichtvisite Einfluss zu nehmen, dann ist es der Erholung eher abträglich.

## **Gibt es einen Kniff, mit dem man Pflichten zur Kür und damit zur Freizeit umdeuten kann?**

Wenn ich mir sage: Ich könnte mir zwar Schöneres vorstellen, als den Garten umzugraben, aber es ist mir wichtig und ich organisiere es so, dass ich dadurch nicht in Stress gerate – dann kann ich dem vielleicht etwas Positives abgewinnen.

## **In dem Moment, in dem ich eine solche Pflicht zu meiner eigenen Agenda mache, fällt sie leichter?**

Im Idealfall ja, aber wir sollten uns auch nichts vormachen. Man muss sich nicht einreden, dass man nur positiv denken muss, und schon ist alles schön. Ne. Es gibt einfach Aufgaben, die sind und bleiben unangenehm.

## **Ist das Wochenende die wichtigste Zeit zur Erholung?**

Faktisch ist es so, dass viele sich am Feierabend nicht ausreichend erholen und deshalb diese beiden Tage brauchen. Doch je mehr man Erholung auch schon in den Alltag unter der Woche integrieren kann, umso besser.



**Sabine Sonntag** ist Professorin für Organisations- und Arbeitspsychologie an der Universität Mannheim. In ihrer Forschung beschäftigt sie sich unter anderem damit, was zum Wohlbefinden und zur Erholung von der Arbeit beiträgt

**Wenn ich nun aber bemerke, dass es mir an dieser Erholungszeit nach Büroschluss fehlt – weil eben auch in der Freizeit so viele Verpflichtungen warten: die Wäsche, Behördenbriefe und Rechnungen, die Eigentümerversammlung –, wie soll ich da abschalten?**

Da würde ich unterscheiden zwischen „abschalten“ und „erholen“. Bei vielen solcher Verpflichtungen kann man möglicherweise perfekt von der Arbeit abschalten: Wenn ich mir Sorgen um die Kinder oder um meine Finanzen mache, dann werde ich davon so aufgesogen, dass ich die Arbeit womöglich sehr schnell vergesse. Aber erholsam ist das natürlich nicht. Klar, je mehr solcher Anforderungen man auch außerhalb der Arbeit hat, desto schwieriger wird es, sich gut zu erholen.

**Wie kann es dennoch gelingen?**

Hilfreich sind gängige Mittel aus dem Repertoire der Selbstregulation, etwa ein kurzer Spaziergang, eine Atemübung, eine Viertelstunde im Lieblingsbuch lesen, also Tätigkeiten, in denen man aufgehen kann und über denen man seine Sorgen für eine gewisse Zeit vergessen kann.

**Was taugt besser zur Erholung: einfach die Füße hochlegen und nichts tun – oder Körper und Geist auf Trab halten?**

Da gibt es große Unterschiede von Person zu Person. Grundsätzlich kann man sagen, dass Nichtstun höchstens für eine gewisse Zeit erholsam ist. Aktiv zu sein, etwa beim Sport, eignet sich besser.

**Warum ist Sport erholsam, obwohl uns körperliche Anstrengung doch eigentlich erschöpft?**

Zum einen ist Sport – zumal draußen in der Natur – ein wichtiger Ausgleich zu der oft sitzend verbrachten Zeit am Arbeitsplatz. Sport regt die Durchblutung an, die Körpertemperatur steigt, was als wohltuend empfunden wird. Außerdem hilft vor allem anstrengender Sport, wie erwähnt, beim gedanklichen Abschalten. Und man hat Erfolgserlebnisse, also *mastery*. Auch die soziale Komponente wirkt anregend und damit erholungsfördernd: Wir verabreden uns mit anderen zum Joggen oder Schwimmen oder trainieren in einem Verein.

**Warum ist es so befriedigend und erholsam, etwas in der Gemeinschaft mit vertrauten Menschen zu unternehmen?**

Vertraute Beziehungen zu haben ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wenn es befriedigt wird, befördert dies positive emotionale Zustände, was wiederum zur Erholung beiträgt.

**Es gibt ja auch Tätigkeiten, die zwar körperlich anspruchslos, aber psychisch sehr aktivierend sein können, zum Beispiel seine Lieblingsmusik hören oder einen fesselnden oder bewegenden Roman lesen. Ist das erholsam?**

Das Absorbiertsein von der Handlung oder der Musik fördert zumindest das Abschalten, bringt einen auf andere Gedanken. Auch die Freude und positive Spannung beim Musikhören oder Romanlesen können erholungsfördernd sein.

**Wie wichtig ist Schlaf für die Erholung?**

Superwichtig.

**Das Frustrierende ist ja: Je gestresster man ist, also je nötiger man den Schlaf eigentlich bräuchte, desto schlechter schläft man.**

Das ist ein Teil des Erholungsparadoxes: Je höher die negative Aktivierung, desto schwerer ist es, gut zu schlafen.

**Was sollte man am Feierabend nicht tun, wenn man gut schlafen will?**

Nichts tun, was mit der Arbeit zu tun hat. Stark aktivierende Dinge unterlassen – auch Joggen lieber früh am Abend statt unmittelbar vor dem Schlafengehen.

**Das Lieblingsthema aller Beschäftigten ist der Urlaub. In welchem Maße tragen Urlaube zur Erholung bei?**

Studien bestätigen klar den Erholungseffekt von Urlauben. Unmittelbar nach dem Urlaub fühlen sich Befragte besser als vor dessen Antritt.

**Wie lange dauert ein für die Erholung optimaler Urlaub?**

Manche Studien zeigen kaum einen Effekt der Urlaubsdauer – für das Befinden sofort nach dem Urlaub spielt es also keine wesentliche Rolle, ob es nun zwei oder drei Wochen waren. Sehr viel wichtiger ist: Was geschieht in der Zeit nach dem Urlaub, wie lange hält die Erholungswirkung an? Und da muss man leider feststellen: Nach zwei, spätestens nach vier Wochen ist wieder alles beim Alten.

**Was kann ich tun, damit die Urlaubserholung nicht ganz so schnell verfliegt, sobald der Alltag mich wieder hat?**

Es langsam angehen lassen und sich bei der Arbeit nicht sofort zu vielen Stressoren aussetzen. Aber ich weiß: Das ist ein frommer Wunsch!

**Woran merke ich, dass ich – nach einem Urlaub, einem Wochenende – erholt bin?**

Man fühlt sich besser, positiver gestimmt – was sich oft, aber nicht immer auch in den physiologischen Kennwerten spiegelt. Möglicherweise – aber dazu gibt es kaum eindeutige Studien – ist man auch resistenter gegenüber Belastungen, also gelassener.

**Wie schön es doch wäre, wenn man diesen Zustand konservieren könnte!**

Das ist wohl nicht möglich. Aber man kann sich im Alltag immer wieder an diesen erholteten Zustand erinnern und ihn damit vielleicht für Momente wiederherstellen. Man sollte also schon in dem erholteten Zustand selbst aufmerksam dafür sein, wie sich dieses Erholtsein körperlich, mental und emotional anfühlt. Wenn man dann später diese Erinnerung wieder aufruft, dann stellt sich vielleicht auch ein wenig von diesem Erholungszustand selbst wieder ein. ■

---

#### ZUM WEITERLESEN

Sabine Sonnentag, Bonnie Hayden Cheng, Stacey L. Parker: Recovery from work: Advancing the field toward the future. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 2022, 33–60





# „An der Apotheke links“

Was die Irrfahrt eines berühmten Seefahrers, quadratische Straßenstrukturen in Manhattan und Navigationssysteme in Autos gemeinsam haben: Der Psychologe Stefan Münzer erklärt, wie wir (meist) unseren Weg finden

Interview: Birgit Weidt

## Haben Sie sich schon mal so richtig verlaufen?

Ja, in Chicago. Ich war noch nie dort, kannte mich nicht aus und wollte zu Fuß von der Hochbahn zu meinem Hotel laufen. Zu Hause hatte ich mir den Weg bereits auf der digitalen Karte angesehen und fand, dass er einfach zu finden wäre. In den USA funktionierte jedoch mein Handy nicht und so konnte ich nicht noch einmal genau nachsehen. Jedenfalls bin ich in die falsche Richtung losmarschiert und es hat über eine halbe Stunde gedauert, bis ich merkte, dass ich mein Ziel wohl nie erreichen würde. Ich fand schließlich an einer Bushaltestelle einen aufgehängten Stadtplan, an dem ich mich orientieren konnte, und erreichte dann ziemlich verspätet mein Hotel.

## Wie kommt es, dass manche Menschen immer genau wissen, wo es langgeht, während andere sich leicht verirren?

Ob wir den richtigen Weg finden, hängt davon ab, welche Vorstellung wir gedanklich von unserer Umgebung entwickeln. Und das hängt von unseren Fähigkeiten, Erfahrungen und Vorlieben ab, zum Beispiel ob wir gerne Karten lesen, uns Grundrisse von Gebäuden ansehen oder Räume aus verschiedenen Perspektiven vorstellen können. Darin unterscheiden wir uns. Es spielt auch eine Rolle, wie sehr wir uns auf unser Navi verlassen und ob wir uns auch mal ohne es zu rechtfinden. Von entscheidender Bedeutung ist außerdem das Selbstvertrauen, also wie sehr ich auf mein Wissen und Gespür baue.



## Wie entsteht denn unser Selbstvertrauen?

Durch eigenes Handeln. Wenn ich als Kind immer von den Eltern überall hingefahren wurde, wenn ich die Wegplanung in einer Gruppe stets anderen überlasse oder mich an meine Partnerin oder meinen Partner hänge, werde ich diesbezüglich kaum Sicherheit aufbauen. Orientierung entwickelt sich nicht von selbst. Für Kinder ist es wichtig, Wege selbständig zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren, um Routen- und Richtungswissen zu erlernen, eine Fähigkeit, die wir als Erwachsene brauchen und die sich das ganze Leben lang erweitert. Und es braucht Selbstreflexion.

## Wieso das?

Man sollte sich bewusstmachen, dass Fehler und Irrwege ganz natürliche Bestandteile dieses Lernprozesses sind. Das

ermöglicht es, aus Erfahrungen zu lernen und somit das Selbstvertrauen zu festigen.

**Der Begriff Orientierungssinn legt nahe, dass es ein Sinnesorgan gibt, das uns durch die Gegend leitet...**

... aber das ist nicht der Fall. Orientierung beruht auf einem Zusammenspiel verschiedener Sinnesinformationen, zum Beispiel was wir sehen, unserem Gleichgewicht und wie wir unseren Körper bewegen. Es handelt sich um eine komplexe kognitive Leistung, bei der das Gehirn diese Informationen verarbeitet. Der Orientierungssinn ist also eine Fähigkeit, die uns durch die Umgebung leitet, ob zu Fuß in der Stadt, im Auto auf der Straße, in komplexen Gebäuden wie Flughäfen oder Krankenhäusern. Es ist eine Kompetenz, die es uns ermöglicht, effizient von A nach B zu kommen. Dabei ist auch unser Wissen entscheidend dafür, wie gut wir vorankommen.

**Was meinen Sie damit?**

Wenn ich zum Beispiel in Manhattan unterwegs bin, kann ich die *Grid*-Struktur der Straßen nutzen, um mich zurechtzufinden, also den netzartigen, rechtwinkligen Aufbau und die entsprechende Nummerierung. Dieses Wissen nützt mir in London oder Tübingen nicht viel, da dort die Städte anders strukturiert sind. Oder wenn ich auf der Autobahn fahre, kann ich der Beschilderung folgen, um an mein Ziel zu gelangen, sollte aber die Richtung wissen, wenn meine Ortschaft nicht aufgelistet ist. Kurzum: Wir werden immer wieder vor unterschiedliche Anforderungen gestellt und müssen dementsprechend unser Wissen einsetzen, um da anzukommen, wo wir hinwollen.

**Orientieren wir uns jedes Mal anders?**

Wir besitzen verschiedene mentale Vorstellungen, wie wir uns durch eine bestimmte Umgebung navigieren. Die einfachste Vorstellung ist dabei die eines bestimmten Weges. Dieser ist so etwas wie eine geordnete Kette von Abbiegeentscheidungen, also so was wie: „an der Apotheke links“, „bis zur T-Kreuzung geradeaus“. Wir merken uns dabei auffällige Kennzeichnungen oder Landmarken als Hinweise für unsere Route. Jedoch sind wir in diesem Fall darauf angewiesen, genau denselben Weg wieder zurückzufinden.

**Weichen wir davon ab, haben wir keine Orientierung mehr?**

Das kann passieren. Eine andere Variante ist das Richtungswissen: Wir können einen Ort finden, der weiter weg von unserem aktuellen Standpunkt liegt. Den steuern wir an, ohne auf einen Weg festgelegt zu sein. So wissen wir, manchmal auch nur ungefähr, wo unser Hotel liegt, wenn wir in einer uns fremden Stadt unterwegs sind. Die Herausforderung ist, dass wir die Richtung immer mitdenken müssen.

**Und die hängt davon ab, wo wir uns gerade befinden und wohin wir schauen?**

Ja. Während unserer mentalen Navigation aktualisiert sich innerlich ständig die Richtung, also wenn wir nach links oder rechts fahren oder uns drehen.

Eine weitere Vorstellung ist die *cognitive map*. Die entspricht ungefähr dem, was wir von einer gedruckten oder digitalen Karte her kennen. In unserem Kopf vereinfachen wir dabei die räumliche Umgebung, schematisieren sie, um uns zu orientieren. Auch ohne gedruckte Karte oder Navi können wir in Gedanken diese Karte aufbauen. Wir nehmen dafür die Vogelperspektive ein und sind sozusagen nicht mehr Teil der Umgebung. Dafür wechseln wir mental den eigenen Standpunkt und verbinden aus einem anderen Blickwinkel unterschiedliche Eindrücke miteinander.

**Wie funktioniert Orientierung eigentlich?**

Orientierung heißt im Grunde genommen, sich immer drei Fragen zu beantworten: Wo bin ich? Wo will ich hin? Wie komme ich dahin, wo ich hinmöchte? Wir bestimmen dabei unsere Position im Raum und unsere Ausrichtung in der Umgebung, integrieren und verarbeiten Sinneseindrücke und gleichen diese mit unserem Wissen ab. Also: Bin ich da, wo ich laut Karte sein sollte? Das bedeutet, dass ich einen ständigen Abgleich zwischen den Informationen auf der Karte und den Informationen der Umgebung machen muss. Und dieses entsprechende Bild wandert Schritt für Schritt ins Gedächtnis.

**Und formt dann eine Karte in meinem Kopf. Funktioniert das bei Tieren auch so?**

Nein. Viele Tiere zeigen beeindruckende Navigationsleistungen. Zugvögel zum

Beispiel sind mit ihrer natürlichen Sinnesausstattung in der Lage, sehr weite Strecken sicher zu navigieren. Sie nutzen Informationen über den Sonnenstand und die Magnetfeldlinien der Erde und fliegen, als ob sie einen eingebauten Kompass hätten.

**Das ist uns leider nicht gegeben.**

Dafür haben wir Menschen mithilfe unserer Intelligenz komplexe Verfahren und Hilfsmittel erfunden, wie Sextanten in der Seefahrt für die astronomische Navigation oder satellitengestützte Positionsbestimmung und digitale Routenführung, also das Navi im Auto.

**Was die Navigation angeht, sind wir also von Natur aus nicht so gut ausgerüstet.**

Nein, leider nicht. Die wesentlichen Kompetenzen dafür – auch für die Nutzung von Karten und Tools – müssen wir erlernen. Das stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Wenn wir in die Geschichte zurückblicken, gibt es ja berühmte Irrtümer, wie Kolumbus, der statt Indien Ame-



**Stefan Münzer** forscht als Bildungspsychologe an der Universität Mannheim unter anderem zum räumlichen Lernen mit Navigationssystemen und digitalen Karten



## Orientierung heißt, sich drei Fragen zu beantworten: Wo bin ich? Wo will ich hin? Und wie komme ich dahin?

rika „entdeckte“. Oder Charles Lindbergh: Der sparte bei seiner Atlantiküberquerung aus Gewichtsgründen einen Sextanten ein und musste dann auf seinem Flug über einem Fischerboot kreisen, nur um die Besatzung zu fragen, wo sein Ziel Irland liege.

Heute verlassen wir uns auf unsere Navis. Allein deren Existenz und exzessive Nutzung deutet darauf hin, dass wir uns von allein nicht wirklich gut orientieren können.

**Apropos naturgegeben: Gibt es denn die vielbemühnten Unterschiede zwischen Frauen und Männern, wenn es darum geht, sich orientieren zu können?**

Was es gibt, sind Stereotype! Wir haben eine repräsentative Umfrage unter Frauen und Männern zu räumlichen Strategien durchgeführt. Dabei ging es darum, welche Vorgehensweisen bezüglich der räumlichen Vorstellung angewendet werden. Wir wollten prüfen, wie unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer mentale Karten entwerfen und bei der alltäglichen Navigation anwenden.

**Wie fiel das Ergebnis aus?**

Bei all diesen Aufgaben schätzten Männer ihre Fähigkeiten höher ein als Frauen. Männer gaben an, sicher bestimmte Navigations- und Orientierungsstrategien im Alltag anzuwenden, während Frauen von sich aus sagten, über diese Kompetenz nicht so sehr zu verfügen.

**Und wie sieht es in der Realität aus?**

Das hängt von der Art der Aufgabe ab. Männer können sich oftmals in einer Umgebung besser orientieren und sicherer die Richtungen zu entfernten Orten aufzeigen. Bei anderen Aufgaben, die konkreter sind und ein bestimmtes Erinnerungsvermögen an Orte erfordern, schneiden Frauen besser ab. Sie merken sich zum Beispiel besser als Männer, wo zu Hause bestimmte Dinge abgelegt wurden, wie Wohnungsschlüssel oder die Hefte der Kinder. Jedoch lässt sich das nicht wirklich verallgemeinern. Es gibt auch Gemeinsamkeiten. Wir haben Männer und Frauen gebeten, nach einer geführten Navigation in einer unbekanntem Gegend draußen ihre mentale Karte aufzuzeichnen. Dabei haben wir keine Unterschiede gefunden. Männer und Frauen unterscheiden

sich auch darin nicht, sich eine konkrete Route zu merken, die sie einmal gegangen sind.

**Stereotype führen ja bekanntlich zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.**

Das kann ich nur unterstreichen. Meine Erfahrung ist, dass Frauen ihre Orientierungsfähigkeit oft deutlich unterschätzen. Das führt nicht selten dazu, dass sie solche Aufgaben vermeiden, weniger Selbstvertrauen in die eigene Orientierungsfähigkeit haben und somit weniger Erfahrungen sammeln, bei denen sie sich erfolgreich in einer Umgebung ohne Hilfsmittel zurechtgefunden haben.

Unabhängig davon, ob Frau oder Mann: Wir alle müssen eben die notwendigen Kompetenzen erlernen, um uns in der Umgebung zurechtzufinden.

**Unabhängig vom Geschlecht verwechseln manche „rechts“ und „links“. Macht das etwas mit der Orientierung?**

Das liegt nahe, sie tendieren durch diese Verwechslung dazu, zum Beispiel öfter falsch abzubiegen. Die Menschen hören „rechts“ und gehen nach links, und es ist ihnen vielleicht in diesem Moment nicht bewusst. Sie haben wahrscheinlich auch mehr Schwierigkeiten sich zurechtzufinden, wenn sie eine nordorientierte Karte zur Hand haben, aber in eine andere Richtung, vielleicht in den Westen oder Süden schauen.



Ob sich das jedoch verallgemeinern lässt, dazu sind mir keine Forschungsergebnisse bekannt.

**Kann man den Orientierungssinn trainieren?**

Ja, indem wir in konkreten Navigationssituationen bewusst auf auffällige Merkmale der Umgebung achten und versuchen, uns diese zu merken. Hilfreich ist, in überschaubaren Etappen immer wieder die Wegrichtung zu aktualisieren. Dabei helfen auch Karten, auf denen sich wichtige Strukturmerkmale wie zum Beispiel ein markantes Bauwerk oder Flüsse erkennen lassen, um sich diesbezüglich zu orientieren. Und das Navi kann helfen, nicht nur um sich führen zu lassen, sondern auch um seinen Standort zu verstehen, Orientierungspunkte zu finden und dabei zu prüfen, ob die gewählte Richtung stimmt.

**Wenn Orientierung gelernt und geübt werden muss, lässt das Navi auf dem Smartphone oder im Auto unseren Orientierungssinn dann verkümmern?**

Es macht uns träge. Wenn wir räumliche Informationen nicht aktiv verarbeiten und integrieren, erinnern wir sie nicht. Viele von uns haben bereits die Erfahrung gemacht, dass uns das Navi zum Ziel geführt hat, wir jedoch gar nicht so genau wussten, wo wir uns befinden. Manche Menschen wollen sich eine Orientierung verschaffen und bemerken, dass Navis so, wie sie im Moment funktionieren, dafür nicht hilfreich sind. Andere sind froh, vom Navi geführt zu werden, und wollen sich mit dem Weg nicht so beschäftigen. Schwierig wird es, wenn wir zu einem falschen Ziel geführt werden oder uns auf einer völlig anderen Route bewegen – ohne es zu bemerken.

**Was werden die Navis der Zukunft können?**

Wenn die bisherige Entwicklung so weitergeht, habe ich da eine pessimistische Sicht. Mal übertrieben gesagt, könnte es so aussehen: Das Navi passt sich als persönliche Assistenz perfekt unserem Denken und unseren Wünschen an. Es plant für uns den Weg, ohne dass wir selbst das Ziel angeben, denn es weiß, was uns gefällt. Es merkt sich das nette Vintagecafé oder den versteckt im Hinterhof liegenden Plattenladen. Es spiegelt uns die Wegführung in unsere *Augmented Reality*-Kontaktlinsen ein. Schon jetzt werden Brillen entwickelt, die



mit kleinen Kameras unsere Blickbewegungen in der Umgebung analysieren und uns daran angepasst Informationen in die Brille einblenden. Das Navi der Zukunft weiß also, wo wir stehengeblieben sind, um die Schaufensterauslage anzuschauen, und bestellt für uns genau das Paar Schuhe, das wir fixiert haben. Von solch einem Navi werden wir abhängig, da es Entscheidungen für uns trifft, die wir zum Teil nicht verstehen und nicht nachvollziehen können.

#### **Das ist ja beinahe dystopisch...**

Sich autonom zu orientieren fällt in einem solchen Szenario immer schwerer. Dahinter steckt natürlich eine Absicht: Das Café, der Plattenstore und der Schuhladen zahlen an den Techgiganten, der uns die Navisoftware auf Handy und der Brille bereitstellt, eine Gebühr, weil uns das Navi dorthin führen wird. Dieses Szenario finde ich nicht erstrebenswert. Bessere Navis, vor allem aber eigene Kompetenzen und eine bessere Orientierung könnten das verhindern.

#### **Wie könnte denn eine positive Zukunftsvision mit Navigationssystemen aussehen?**

Intelligente Technik wird zukünftig genutzt, um unsere räumlichen Fähigkeiten und unsere Orientierung zu fördern. Orientierungsinformationen unterstützen den Aufbau unseres Richtungswissens und fördern unser Lernverhalten. Hierbei kann das Navi erklären, warum eine vorgeschlagene Route die beste wäre, es schlägt uns Alternativen vor und merkt sich unsere Vorlieben, zum Beispiel nicht durch verzweigte Nebenstraßen zu fahren, nur um etwas Zeit zu sparen. Es wählt Hauptstraßen, die es uns ermöglichen, uns gut an den Weg zu erinnern. Es stellt uns kleine Aufgaben, während wir in einem Stadtviertel umhergehen.

#### **Welche Art von Aufgaben?**

Es fragt vielleicht: „In welcher Richtung von hier aus gesehen liegt das Café, in dem wir vorhin waren?“ „Wo befinden wir uns gerade? Zeige den Standort auf der Karte.“ Aus den Kartendaten und dem zurückgelegten Weg kennt das Navi die richtigen Antworten und gibt eine Rückmeldung, aus der wir lernen, ob wir mit unserer räumlichen Orientierung richtig lagen. Dadurch widmen wir der Umgebung mehr Aufmerksamkeit und bauen Fähigkeiten aus, ohne dass wir uns verlaufen und ohne dass wir uns inkompetent fühlen. Das Navi gibt uns Rückmeldungen über unsere Fortschritte und stellt die nächsten Aufgaben darauf ein. Auf dem Rückweg schaltet es in einen Standby-Mode und lässt uns selbst den Weg finden. Es überwacht die Navigation und greift nur ein, wenn wir uns verirren.

#### **Wir sollten also etwas für unsere Orientierung tun.**

Wir sollten darauf achten, dass uns die Technik das räumliche Denken nicht abnimmt, so dass wir die Navigation nicht mehr nachvollziehen können und die nötigen Fähigkeiten dafür verlieren. ■

# NIGHT REIGN BY AROOJ AFTAB

*Besonders nachts  
ist es schön,  
an Licht zu glauben.*

(wird Platon zugeschrieben)

**Arooj Aftab, in New York lebende pakistanische Grammy-Preisträgerin, widmet ihre neuen Songs der Nacht.**

**Tiefgründig, melodisch und mit einer Stimme, die oft mit der von Sade verglichen wird. Deutschlandfunk Kultur nennt sie bereits die „Königin der Nacht“.**

„Night Reign“ finden Sie überall auf CD, LP und digital. Nur im JazzEcho-Store gibt es die silberne LP und noch mehr positiv psycho-aktive Musik.



UNIVERSAL

UNIVERSAL MUSIC GROUP

## JAZZECHOSTORE

STORE.JAZZECHO.DE

# Ein Mann, der weniger verspricht, als er hält

Frau Hart glaubt, sie sei eine Versagerin, weil sie es nicht schafft, „sich von einem Narzissten zu trennen“, und bittet Wolfgang Schmidbauer um Hilfe

Text: Wolfgang Schmidbauer

Illustration: Michel Streich



Das Gespräch ist per E-Mail verabredet: eine Beratung in einer Beziehungskrise. Frau Hart\* kommt überpünktlich, bedankt sich für den Termin und legt gleich los. Sie ist um die vierzig Jahre alt, sportlich gekleidet, nur wenig geschminkt, hat eine fröhlich-zupackende Art. Sie erinnert mich an eine Wanderführerin, die jedes einzelne Mitglied ihrer Gruppe für die Schönheiten des Weges begeistern möchte und zu ihrem eigenen auch noch den Rucksack eines Fußkranken trägt. „Ich habe ein Buch

über meine Beziehung gelesen“, beginnt sie und nennt auch eine Autorin. „Ich gerate immer an die falschen Männer, ich suche den guten Vater, den ich nicht gehabt habe, und verliebe mich dann in toxische Narzissten, die sich auf keine Beziehung einlassen können. In dem Buch steht, dass sich diese Männer nie ändern und dass die einzig richtige Entscheidung die ist, sich so schnell wie möglich zu trennen. Das habe ich auch versucht! Aber ich konnte es nicht. Jetzt sind wir wieder zusammen. Aber er sagt, er wolle keine Beziehung. Er will schon mit mir zusammen sein, aber er will mir nichts versprechen. Ich halte das nicht aus. Er kann doch morgen eine kennenlernen, die ihm besser gefällt.“

„Was gefällt denn Ihnen an ihm?“ „Wenn wir zusammen sind, ist es schön, er ist aufmerksam; wenn wir wegfahren, Urlaub machen, ist es wunderbar, da gibt es keine Probleme. Aber er will sich nicht einlassen auf mich. Er kann sich nicht festlegen. Wenn ich frage, wann wir uns treffen, sagt er, er weiß es noch nicht. Und ich warte dann jeden Abend auf ihn, das ist doch blöd! Und wenn ich dann genervt bin und was mit einer Freundin ausmache, will er mich sehen. Soll ich dann der Freundin absagen? Das würde ich am liebsten tun, aber ich habe auch meinen Stolz, und dann gefällt mir der Abend mit der Freundin nicht... Finden Sie mich nicht schrecklich?“ „Nein – warum sollte ich?“ „Weil ich nicht weiß, was ich will, und nicht geschafft habe, was die Psychologin in dem Buch geraten hat.“

Ich ärgere mich heimlich über die Kollegin, die ein Buch über toxische Narzissten geschrieben hat. Wenn sie wirklich ihre Leserinnen mit voreiligen Gewissheiten unter Druck setzen sollte, hat sie keinen guten Job gemacht! Da ich aber nicht weiß, was wirklich in dem erwähnten Buch steht, halte ich mich zurück. Ich habe selbst erlebt, wie in Büchern gelesen wird, was der Autor gar nicht schreiben wollte.

„Wenn ich richtig verstanden habe, ist es eine schöne Beziehung, solange Sie nicht versuchen, von ihm den Beweis zu bekommen, dass Sie sich sicher

sein können?“ „Ja, solange ich nicht herausfinden will, was es ist, was wir da zusammen haben, ist es gut. Aber ich muss das doch wissen!“ „Sie sind unglücklich, wenn die Beziehung nicht definiert wird, während Ihr Freund unglücklich wird, wenn Sie von ihm eine Definition verlangen?“ Sie zögert, denkt nach. „Ja, so könnte man das sehen.“ „Verstehen Sie, warum er so ist?“ „Manchmal schon. Er war schon mal verheiratet, ich ja nicht. Seine Ehe ist schiefgegangen, die Frau war Borderlinerin, hat ihm Szenen gemacht. Aber das kann er doch nicht an mir auslassen! Ich war lange genug Single. Ich hätte gern eine richtige Beziehung. Und er sagt nie, dass ich die Richtige bin. Er sagt eher, ich soll das bloß nicht denken. Aber als ich mich getrennt habe, war er traurig und hat gesagt, wenn ich irgendwann Hilfe brauche, ist er für mich da. Wie kann er das machen und gleichzeitig behaupten, dass er keine Beziehung mit mir hat?“

Ich halte nicht viel von einem Begriff wie dem toxischen Narzissmus. Er wertet und verführt zu einem Täter-Opfer-Schema: Hilfe, mich hat jemand vergiftet! Ich habe in letzter Zeit öfter verärgerte Frauen in ähnlicher Weise von narzisstischen Männern sprechen hören, wie vor vierzig Jahren ärgerliche Männer über hysterische Frauen lamentierten. Beides scheint mir gleich unproduktiv. Auch passt das von Frau Hart geschilderte Verhalten eigentlich nicht in das von ihr zitierte Modell. Ein Narzisst macht Versprechungen, schwört große Liebe und beutet aus. Der Freund meiner Klientin fürchtet, überhaupt etwas zu versprechen. Abgesehen von der mangelnden Liebes- und Beziehungsklärung scheint er sie aber nicht auszunutzen oder schlecht zu behandeln.

Aber wie kann ich ihr vermitteln, dass Diagnosen in Liebesbeziehungen Macht versprechen, aber in Ohnmacht münden? Ich überlege kurz, ob ich sagen soll, dass ich mit einer Psychoanalytikerin verheiratet bin und wir es seit vierzig sorgsam vermeiden, mit den Begriffen unseres Handwerks aufeinander loszugehen. Ich verwerfe das, es mag eindrucksvoll sein, ist aber auch eitel und geht nicht auf ihre Not ein.

Ich stelle lieber noch eine Frage. „Er verspricht also eher weniger, als er hält?“ „Ja, eben, wenn wir zusammen sind, denke ich oft, ich will ihn und keinen anderen, ich sage ihm das auch, und dann kommt nichts!“ „Es kommt vielleicht nichts, aber es ist doch etwas da“, sage ich, „ich meine, wenn Sie nichts klären wollen, fühlt es sich gut an?“ „Ja, aber – kann man sich denn auf solche Gefühle verlassen?“ „Kann man sich auf Liebeschwüre und Eheversprechen verlassen?“ Sie stutzt. „Eigentlich auch nicht“, sagt sie leise.

## Diagnosen in Liebes- beziehungen versprechen Macht, mün- den aber in Ohnmacht

Dann wird sie wieder energischer. „Ich habe schon eine Therapie gemacht, an mir gearbeitet. Warum kann er das nicht auch tun? Er wollte nicht mitkommen, er ist mit sich im Reinen, behauptet er. Ich will auch keine Therapie mehr, ich bin gekommen, weil ich von Ihnen eine Antwort will: Hat die Beziehung eine Chance oder nicht? Wird er sich ändern?“

„Sie kennen Ihren Freund seit einigen Jahren; ich kenne ihn eine halbe Stunde vom Hörensagen. Glauben Sie wirklich, ich kann Ihnen dazu etwas sagen, das eine bessere Grundlage hat als Ihre Erfahrungen?“ „Sie sind der Experte, Sie haben schon viele Paare gesehen, Sie müssten das beurteilen können!“ „Als Experte kann ich nur sagen, dass unsere Gefühle keine siche-

re Orientierung bieten – aber doch die beste, die wir haben. Und ich kann auch noch was über Austausch sagen. Kennen Sie die Geschichte von dem Baby, das in die Brust beißt?“ Sie schüttelt den Kopf.

„Das Baby beißt in die Brust, weil es fürchtet, dass die Mutter sie zurückzieht. Und die Mutter zieht sie zurück, weil das Baby beißt. Deshalb beißt das Baby noch mehr, und die Mutter...“ Jetzt grinst sie ein wenig. „Sie meinen, er zieht sich zurück, wenn ich Druck mache, und ich mache Druck, weil ich Angst habe, dass er sich zurückzieht?“ „Genau so!“

Sie wirkt jetzt entspannter. „Sie meinen also nicht, dass ich eine Versagerin bin, weil ich es nicht schaffe, mich von einem Narzissten zu trennen?“ „Ich denke, Sie sollten sich eher von solchen Begriffen trennen. Eine Diagnose macht nur Sinn, wenn sie wissenschaftlich begründet ist. In unseren Liebesbeziehungen können wir nicht sachlich sein. Außerdem steckt in der Diagnose ein Gefälle: Ich weiß besser, wer und was du bist. Da ist Vorsicht angebracht.“ „Aber ich lese doch solche Bücher und komme zu einem Experten, weil ich mich schwach und unterlegen fühle!“ „Das verstehe ich, aber ich bin mir nicht sicher, ob Ihr Freund das auch so sieht.“

Unsere Zeit ist fast um. „Wie verbleiben wir?“ „Ich lasse das jetzt erst einmal sacken und rede mit meinem Freund. Vielleicht will er ja doch eine Paartherapie machen. Dann melde ich mich wieder.“ ■

\* Persönliche Daten und alle Einzelheiten, die die Klientin erkennbar machen könnten, wurden verändert

**Wolfgang Schmidbauer** arbeitet als Autor und Psychoanalytiker in München. Sein Buch *Ani-  
malische und narzisstische  
Liebe. Zur Paaranalyse der ro-  
mantischen Bindung* ist 2023  
bei Klett-Cotta erschienen



# „Du bist eine Mörderin, du bist ein Monster“

Wenn Mütter ihr Neugeborenes töten, gibt es auf das Warum keine simplen Antworten. Die Klärung dieser Frage könnte aber vielleicht manche Tat verhindern. Der Psychosomatikprofessor Herbert Csef begibt sich auf Ursachensuche in der Forschung

Text: Herbert Csef // Illustration: Christina S. Zhu

**A**n keinem Tag im Leben eines Menschen ist das Risiko, getötet zu werden, so hoch wie am ersten Lebenstag. Eine menschliche Tragödie: Neugeborenentötungen sind überwiegend Verzweiflungstaten von überforderten Gebärenden beziehungsweise Müttern. Die Not der Frauen sieht man in den Gerichtsverhandlungen oft nicht. Die Forschung macht ihr Wesen – und Leid – nun zunehmend sichtbar.

Zwischen 15 und 40 Neugeborenentötungen werden pro Jahr in Deutschland statistisch erfasst. Die tatsächliche Zahl ist viel größer. *Neonatizide*, wie diese Form der Tötung auch heißt, kommen in allen Altersgruppen (in Studien zwischen 13 und 40 Jahren) sowie allen Einkommensklassen vor.

Einer dieser Fälle ist der einer 27 Jahre alten Ergotherapeutin. Im August 2021 verurteilte das Landgericht Schweinfurt sie wegen Totschlags zu acht Jahren und drei Monaten Gefängnis. Sie hatte ein Jahr zuvor allein im Badezimmer ein Kind zur Welt gebracht. Ihrem Lebensgefährten, dem Kindsvater, hatte sie die Schwangerschaft verschwiegen. Sie hatte bereits aus einer früheren Beziehung einen mehr als zehn Jahre alten Sohn und wollte kein weiteres Kind. Die

Frau war also bezüglich Schwangerschaft und Geburt erfahren. Ihr Verlobter bemerkte und ahnte nach eigenen Angaben nichts von der Schwangerschaft. Am Abend der Geburt klagte die Frau über Bauchschmerzen. Der Verlobte habe ihr Wasser in die Badewanne für ein Erholungsbad eingelassen. Sie habe ihn ermuntert, sie allein zu lassen und ohne Sorgen schlafen zu gehen. Er schlief im Raum nebenan. Morgens um 5 Uhr rief sie ihn hilfeschend an. Das Badezimmer war da schon voller Blut, und der Mann kontaktierte sofort den Notarzt, der die Mutter ins Krankenhaus brachte. Beim Aufräumen des Badezimmers fand der Verlobte kurze Zeit später unter einem Handtuch ein totes Baby, ihren gemeinsamen Sohn. Er verständigte sofort die Polizei. Die Obduktion der Babyleiche ergab, dass das Kind lebend zur Welt gekommen war. Die Staatsanwaltschaft klagte die Mutter wegen Totschlags an.

Neonatizide werden anders als in diesem Fall oft nicht entdeckt, weil Babyleichen leichter zu verstecken sind. Manche Fälle kommen nie, andere mitunter erst Jahre oder Jahrzehnte nach der Tat ans Licht. In der Zwischenzeit leben die Täterinnen ganz normal weiter – zumeist so, als wäre nichts





# Die Schwangerschaft ist ungewollt

gewesen. So wie sie die Schwangerschaft verheimlicht und geleugnet haben, so verdrängen sie mitunter, dass in ihrem Haus immer noch die Babyleiche liegt.

Die Aufklärungsquote der Kriminalpolizei bei diesen Taten ist deutlich geringer als bei anderen Kindstötungen. Die Mutter und Täterin verschweigt alles, und das Opfer ist nach außen nicht bekannt, hat faktisch nie existiert. Kein Mutterpass, keine Schwangerschaftsuntersuchungen, keine Notiz in irgendeiner Behörde.

Jene Schwangerschaften, die zu Neonatiziden führen, sind fast immer ungewollte oder unerwünschte Schwangerschaften. Das im Mutterleib heranwachsende Kind ist kein Wunschkind. Die werdende Mutter ist entweder noch jung oder unerfahren und wird ungewollt schwanger, oder es handelt sich um erwachsene Frauen, die schon ein oder mehrere Kinder haben und keine weiteren wollen. Laut einer Studie des Landeskriminalamts Nordrhein-Westfalen aus dem Jahr 2015 haben immerhin 44 Prozent aller Mütter, die ein Neugeborenes töten, bereits eigene Kinder.

Neben der ungewollten Schwangerschaft ist die Verdrängung oder Negierung der Schwangerschaft ein zentraler Faktor, der zu einem Neonatizid führen kann. Lange Zeit sprach man im Kontext von Neugeborenenentötungen häufig von „Schwangerschaftsverdrängung“. Da der Begriff aber auf der Theorie der Abwehrmechanismen der Psychoanalyse fußt, wurde zunehmend Kritik laut. Denn es geht in solchen Fällen nicht nur um Verdrängung, sondern vielmals auch um dysfunktionale Körperwahrnehmung oder eine bewusste Verheimlichung der Schwangerschaft.

Anke Rohde war Professorin für gynäkologische Psychosomatik an der Universität Bonn und forensisch-psychiatrische Gutachterin bei Gerichtsprozessen zu Kindstötungen. Sie hat sich jahrzehntelang damit wissenschaftlich auseinandergesetzt und hat in vier Formen unterteilt:

- **Nicht wahrgenommene Schwangerschaft.** Die Schwangere hat keine adäquate Körperwahrnehmung und kann die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft nicht richtig deuten und einordnen. Die ausbleibende Regelblutung erklärt sie mit ihrem unregelmäßigen Zyklus, die Gewichtszunahme mit jahrzehntelangen Ess- und Gewichtsproblemen, und Kindsbewegungen werden als Darmbeschwerden oder Verdauungsprobleme fehlgedeutet

- **Verleugnete Schwangerschaft.** Die Schwangere bemerkt ihre Schwangerschaft und deutet ihre körperlichen Veränderungen richtig. Vielleicht macht sie sogar einen Schwangerschaftstest, der positiv ausfällt. Sie will aber diese Realität nicht wahrhaben und verdrängt alles. Mit der Zeit ist sie schließlich überzeugt, nicht schwanger zu sein
- **Ignorierte Schwangerschaft.** Die Schwangere weiß, dass sie ein Kind erwartet, schiebt aber diese Realität beiseite, weil sie sich nicht damit auseinandersetzen will. Sie trifft keine Vorbereitungen und wird schließlich von der Geburt überrascht
- **Verheimlichte Schwangerschaft.** Die Schwangere registriert erst relativ spät ihre Schwangerschaft, ist sich dieser Realität jedoch bewusst. Psychosoziale Gründe bewegen sie dazu, ihren Zustand zu verheimlichen. Sie fürchtet negative Konsequenzen in ihrem Umfeld, wenn er bekannt werden würde, zum Beispiel den Verlust des Jobs oder Konflikte mit dem Partner. Sie entscheidet sich deshalb dafür, dass niemand davon erfahren soll.

Der Fall der Schweinfurter Ergotherapeutin ist ein Beispiel für die letztgenannte Form. Sie diskutierte zwar mit ihren Freundinnen per WhatsApp ihre Bedenken wegen der Schwangerschaft – ihrem Verlobten, der ja auch der Kindsvater war, verschwieg sie sie aber. Das wurde ihr bei der Strafzumessung negativ ausgelegt. Ihre psychosozialen Gründe waren beruflich: Ihre Arbeit war ihr sehr wichtig und sie sah ihre Stelle durch eine Schwangerschaft bedroht. Zugleich gab es für sie offenbar keine andere Option, als das Kind auszutragen.

Insgesamt ist Anke Rohdes Differenzierung hilfreich, um die große Komplexität zu erfassen, die im Vorfeld eines Neonatizids wirksam ist. Bei der 27-jährigen Ergotherapeutin hatte die Polizei auch die Messenger-Nachrichten untersucht, und so konnte das Gericht bei ihr keine schuld mindernde Schwangerschaftsverdrängung erkennen und verhängte mit acht Jahren und drei Monaten sogar eine höhere Haftstrafe, als es die Staatsanwaltschaft gefordert hatte. Das Strafmaß war damit zugleich deutlich höher als bei anderen Neonatiziden, die üblicherweise mit zwei bis drei Jahren Gefängnis bestraft werden.

# Sie verdrängt, verleugnet, ignoriert, verheimlicht

Eine nicht wahrgenommene Schwangerschaft findet sich überwiegend bei sehr jungen Schwangeren. Sie sind meistens Erstgebärende, relativ lebensunerfahren und ohne feste Partnerbeziehung. Oft leben sie noch bei den Eltern und sind finanziell nicht unabhängig. Sie deuten ihre Körpersymptome und Schwangerschaftszeichen aufgrund ihrer Naivität und Unerfahrenheit falsch. Und sie wollen auf keinen Fall schwanger sein.

## Konflikthafte Familienverhältnisse

Die Ergotherapeutin aus Schweinfurt wiederum gehört zur Gruppe der älteren Mütter mit bereits lebenden Kindern. Sie befand sich in einer festen Paarbeziehung, war mit ihrem Partner verlobt und hat einen älteren Sohn. Sie hatte also bereits Schwangerschaft und Geburt erlebt und Erfahrung mit der Behandlung durch Frauenärztinnen.

Schließlich gibt es auch Frauen, die wiederholt einen Neonatizid begehen. Diese Frauen sind im Durchschnittsalter deutlich älter und haben ebenfalls oft schon lebende Kinder. Ihre Gründe, weshalb die Schwangerschaft ungewollt oder unerwünscht ist, sind andere als bei den sehr jungen Täterinnen. Mehrfachtäterinnen leben überwiegend in festen Beziehungen, und ihr Partner will keine weiteren Kinder, ist aber ignorant bezüglich jeglicher Empfängnisverhütung seinerseits. Auch die betreffenden Mütter wenden keine der üblichen Methoden der Empfängnisverhütung an und verdrängen den Konflikt mit dem Partner. Sobald die Frauen ihre Schwangerschaft wahrgenommen haben, verhalten sie sich meist, wie oben beim Typ der verleugneten Schwangerschaft geschildert. Einige Experten vermuten, dass mit jedem weiteren Tötungsdelikt die Hemmschwelle sinkt.

Mehrfachtäterinnen verleugnen und verdrängen nicht nur die jeweilige Schwangerschaft, sondern oftmals auch die versteckten Babyleichen. Die meisten bewahrten die Leichen im eigenen Haus oder in der Nähe auf. Das Ausmaß der Verdrängung ist in diesen Fällen besonders hoch. Damit leben sie oft mehr als zehn Jahre.

Verdrängung, Verheimlichung, weggeschobene Realität: Das findet sich auch in dem Umfeld der Frauen. Niemand scheint von einer Schwangerschaft zu wissen, auch nicht der Kindsvater, Partner oder Ehemann. Die Geburt erfolgt fast immer ohne medizinische Hilfe allein im Badezimmer oder auf der Toilette. Alle im Umfeld der Täterin – der mögliche Partner oder Kindsvater, die Eltern, die Freundinnen und Freunde, die

Nachbarschaft, die Arbeitskolleginnen und -kollegen – zeigen sich erschüttert und überrascht, falls die Babyleiche entdeckt wird. Sie wussten nichts von der Schwangerschaft, so heißt es dann zumindest immer. Wenn doch jemand aus dem Umfeld eine Schwangerschaft wegen des dickeren Bauches vermutet hatte, wurde nicht nachgefragt oder man ließ sich schnell mit irgendwelchen Ausreden täuschen.

Diese Schwangeren stammen oft aus schwierigen und sehr konflikthaften Familienverhältnissen. Zu den Müttern und Eltern besteht meist eine ambivalente Beziehung. Diese wollen sich dann nicht einmischen oder engagieren, sie halten sich lieber raus.

Speziell die Rolle der zugehörigen Partner oder Ehemänner bleibt bislang im Dunkeln. Sie wollen es oft selbst nicht wahrhaben, weil sie kein weiteres Kind möchten, nach dem Motto „Was nicht sein darf, kann nicht sein“. Nicht nur ihre Frauen, sondern auch sie weisen eine ausgeprägte Verdrängung auf. Ihre Mitverantwortung müsste daher viel mehr betont werden – in der Forschung, in offiziellen Stellungnahmen, bei den forensisch-psychiatrischen Gutachten und bei den Gerichtsverhandlungen.

Die Kindsväter spielen besonders in den Neonatizidfällen, in denen die Mütter verheiratet sind oder mit dem Kindsvater in einer festen Partnerbeziehung leben, eine bedeutende Rolle. Wenn sie überhaupt in der Gerichtsverhandlung als Zeugen befragt werden, geben sie sich meist ahnungslos und behaupten, sie hätten von der Schwangerschaft nichts gewusst und nichts bemerkt. Zahlreiche Expertinnen und Experten glauben dies nicht und erleben derlei Aussagen als Schutzbehauptung, um sich selbst aus der Affäre zu ziehen. Manche Juristinnen und Juristen fordern, die Väter als Mittäter oder Mitwisser zur Verantwortung zu ziehen.

Fast alle Mütter, die ihre Neugeborenen unmittelbar nach der Geburt töten oder unversorgt sterben lassen, haben diese Tat nicht geplant. Deshalb werden die Neonatizide juristisch fast immer als Totschlag eingeordnet, und die Täterinnen erhalten deutlich geringere Haftstrafen als bei Tötungen üblich. Sie nahmen ja die Schwangerschaft nicht wahr oder verleugneten und verdrängten sie. Entsprechend trafen sie auch keine Vorbereitungen für die Geburt und wurden durch die Wehen regelrecht überrascht. Sie gerieten dann in Panik, ihr Handeln war irrational, planlos, hilflos und verzweifelt. Sie wussten einfach keinen anderen Ausweg, als das Baby verschwinden zu lassen.

# Auch die dazugehörigen Väter weisen eine ausgeprägte Verdrängung auf. Ihre Mitverantwortung müsste viel mehr betont werden

Während manche Umstände unbeleuchtet bleiben, gibt es auch neuere und äußerst relevante Erkenntnisse aus der Forschung. Eine österreich- finnische Forschungsgruppe, die sich mit Neonatiziden beschäftigte (Projektleiterinnen waren Claudia Klier aus Wien und Hanna Putkonen aus Helsinki), stellte in ihrer Studie fest, dass 48 Prozent der Täterinnen in ihrer Vorgeschichte Traumata erlitten hatten. Dieses Phänomen war zuvor sowohl in der Wissenschaft als auch bei Gerichtsverhandlungen wenig beachtet worden. Die Täterinnen mit Trauma-Anamnese hatten überwiegend sexuellen Missbrauch in der Kindheit erlitten. Wird eine derart traumatisierte Frau schwanger, löst dies in ihr besonders hohe Ambivalenzen aus: Die Schwangerschaft entstand durch Sexualität, Sexualität ist für sie tabuisiert und wird hoch zwiespältig bewertet. Das kann zu Aggressionen gegen sich selbst oder andere führen, etwa das neugeborene Kind. Daher sind Suizide und Gewaltdelikte bei traumatisierten Frauen häufiger als bei Frauen ohne diese Erfahrung. Solche möglicherweise schuld mindernden Faktoren werden bei der Urteilsfindung und Strafhöhe allerdings noch immer zu wenig gewürdigt.

## Selbstvorwürfe und tiefe Verzweiflung

Überhaupt lässt sich das subjektive Erleben der Mütter nicht aus Statistiken und Tabellen der großen kriminologischen Neonatizidstudien herauslesen. Es erschließt sich aus den psychologischen oder forensisch-psychiatrischen Gutachten, die für die jeweiligen Gerichtsverfahren angefertigt werden – oder durch gezielte Interviews. Im Rahmen eines Forschungsprojekts des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen führte Marlies Kroetsch Gespräche mit Müttern, die ihre Neugeborenen getötet hatten.

„Ich hab das ja auch nicht wahrgenommen, dass jetzt ein Kind geboren wird, dass wirklich ein Lebewesen kommt, das da ein Recht hat auf ein Leben... Das ist ein störendes, ja störendes Teil irgendwie in meinem Leben, das passt jetzt hier grad nicht rein, das muss weg“, beschreibt in der Studie eine der Frauen und ergänzt: „Das war das Einzige, was ich so gedacht habe..., ich hab das auch gar nicht wahrgenommen, dass es wirklich am Leben ist, auch dass das ein kleines Kind ist, was bedürftig ist, was Hilfe braucht.“ Eine andere Mutter hatte die Schwangerschaft zwar wahrgenommen, sie aber verheimlicht: „Ich wollte keine Fragen beantworten und hatte vielleicht ein Stück weit Angst, doch überredet zu werden. Für mich war es einfacher damit, es zu verschweigen.“

In der Studie von Marlies Kroetsch finden sich auch viele Aussagen von den Frauen dazu, wie es ihnen nach der Tat erging. Vor allem Schuldgefühle, Selbstvorwürfe und tiefe Verzweiflung kommen darin zum Ausdruck. Eine Mutter sagte: „Du bist eine Mörderin, du bist ein Monster, du hast deinen eigenen Sohn getötet.“

Wie lässt sich nun solchen Taten vorbeugen? Die Möglichkeiten sind begrenzt. Wie soll ein Neugeborenes geschützt werden, von dem nicht mal bekannt ist, dass es existiert? Chancen können nur in der Zeit während der Schwangerschaft liegen. Ärztinnen und Ärzte könnten aufhorchen, wenn sie zum Beispiel wegen unklarer Bauchbeschwerden aufgesucht werden. Manche empfehlen dann sogar einen Schwangerschaftstest, überprüfen aber oft nicht, ob dieser auch erfolgt ist. Hier täte Beharrlichkeit not.

Die Menschen im näheren Umfeld – vor allem Partner, Eltern, Freundinnen und Freunde – müssen hellhörig und aufmerksam werden sowie ihrer Wahrnehmung vertrauen, wenn sie eine Schwangerschaft vermuten, die Betroffene diese aber verneint.

Zur Präventionsarbeit gehört aber auch die Information über Handlungsalternativen bei ungewollten Schwangerschaften, wie etwa einen Schwangerschaftsabbruch, die Freigabe des Kindes zur Adoption, eine anonyme Geburt oder die Babyklappe. Im Vergleich zu Österreich werden diese Möglichkeiten in Deutschland zu wenig kundgetan. Österreich konnte die Zahl an Neonatiziden in den letzten Jahren deutlich senken, und Forschende führen dies darauf zurück, dass die genannten Handlungsalternativen in der österreichischen Bevölkerung durch eine forcierte Informationsstrategie publik gemacht werden – und dadurch Leben retten. ■

---

## ZUM WEITERLESEN

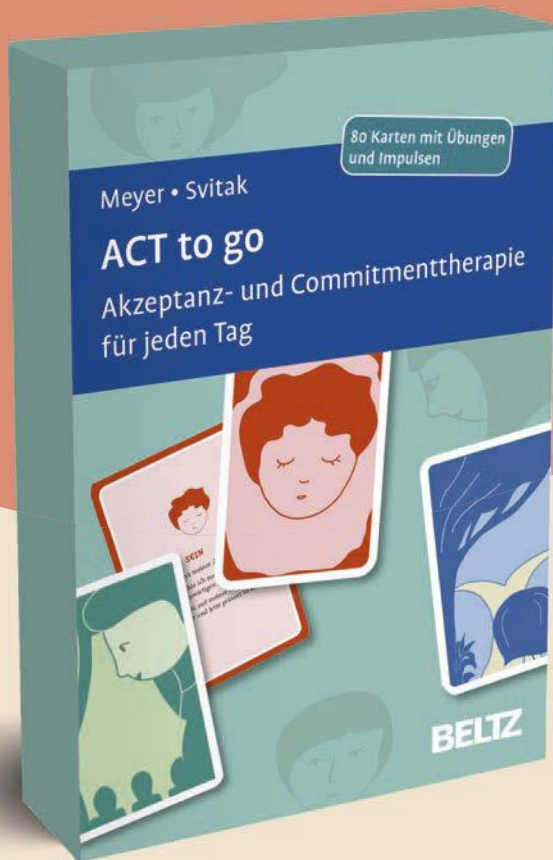
Herbert Csef: Mehrfachtäterinnen bei Neonatiziden. *Kriminalistik*, 78/3, 2024, 159–162

Theresia Höynck, Mira Behnsen, Ulrike Zähringer: Tötungsdelikte an Kindern unter 6 Jahren in Deutschland. Eine kriminologische Untersuchung anhand von Strafverfahrensakten (1997–2006). Springer VS 2015

Christine Swientek: Neugeborenentötung in Deutschland. Wenn Mütter töten. *Viademica* 2018

Alle Quellen auf unserer Website: [psychologie-heute.de/literatur](https://psychologie-heute.de/literatur)

# Die eigenen Werte leben



**Schwierige Lebenssituationen, belastende Gedanken und Gefühle – mit Übungen aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) kann man lernen, sie gut zu bewältigen.**

Selbst Symptome psychischer Erkrankungen lassen sich damit lindern. Anhand der Karten können die sechs Kernprozesse der Akzeptanz- und Commitmenttherapie trainiert werden: (1) Präsent sein, (2) Werte beachten, (3) Gefühle annehmen, (4) Gedanken betrachten, (5) Perspektive wechseln, (6) Handeln

- 74 einfache Übungen für jeden Tag
- Für Beratung und Psychotherapie
- Einfache Anleitung im Booklet
- Jederzeit gut durchzuführen



80 Karten  
Kartenformat 9,8 x 14,3 cm  
€ 30,- | Bestell-Nr. 510166



# Jenseits der Zweisamkeit

Fünf Vorurteile gegenüber Menschen in nichtmonogamen Beziehungen – und was die Forschung dazu sagt

Text: Jochen Paulus

Illustration: Till Hafenbrak

Romantische oder gar sexuelle Beziehungen mit mehr als einem anderen Menschen genießen nicht den besten Ruf. Dabei hat oder hatte ein Fünftel der nordamerikanischen Bevölkerung schon solch ein unkonventionelles Verhältnis. Da gibt es die Polyamorie, bei der eine Person emotionale oder sexuelle Bande zu mehreren anderen hat, manchmal leben die Beteiligten sogar zusammen. Daneben existieren offene Beziehungen. Bei denen sind sich die Beteiligten einig, dass sie auch mit anderen schlafen dürfen. Und schließlich ist Swinging eine mögliche Form, also gemeinsame sexuelle Abenteuer eines Paares mit anderen.

Menschen, die so leben, sollten gut überlegen, bevor sie das laut sagen – die meisten Mitmenschen haben keine hohe Meinung von denjenigen, die nicht nur eine Partnerin oder einen Partner zur gleichen Zeit haben. Die Psychologiestudentin Amy Moors von der ka-

lifornischen *Chapman University* hat diese Abneigung in mehreren Studien untersucht. Sie legte amerikanischen Frauen und Männern kurze Geschichten über glückliche Menschen vor, in denen beispielsweise auf ihre Hobbys eingegangen wurde. Die Porträtierten unterschieden sich nur in einem Detail: Entweder sie lebten monogam oder in einvernehmlichen nichtmonogamen Beziehungen.

Im zweiten Fall gaben die Befragten lauter negative Einschätzungen zu Protokoll. Sie vermuteten nichtmonogame Menschen in unbefriedigenden Beziehungen, hielten sie für schlechte Eltern und unterstellten ihnen, sie verbreiteten Geschlechtskrankheiten. Sie gingen sogar davon aus, dass die Nichtmonogamen säumige Steuerzahler seien und nicht verlässlich mit dem Hund spazieren gingen. Egal was gefragt wurde – die Menschen in festen Partnerschaften schnitten besser ab. Aber haben die anderen ihr schlechtes Image wirklich verdient? Amy Moors stellte zusammen, was die Forschung über nichtmonogame Beziehungen herausgefunden hat, mit denen alle Beteiligten einverstanden sind. Sie konnte fünf Mythen widerlegen:

## 1 „Ein andersartiger Typ Mensch“

Zwei repräsentative US-Umfragen mit mehr als 8700 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zeigen: Nichtmonogame unterscheiden sich von anderen nicht in Lebensalter, politischer Überzeugung, Religion, Ethnie, Bildung, Einkommen und der Gegend, in der sie leben. Sie sind mithin alt oder jung, links oder konservativ, weiß oder farbige, katholisch, atheistisch, buddhistisch oder etwas anderes. Einzige Ausnahme: Schwule, lesbische und bisexuelle Menschen sind oder waren dreimal so häufig in einer nichtmonogamen Beziehung.

Bei den Persönlichkeitseigenschaften gibt es erkennbare, aber nicht fundamentale Unterschiede. Nichtmonogame sind eher offen für neue Erfahrungen. Sie sind weniger gewissenhaft und halten sich nicht so streng an Normen wie andere.



## 2 „Wollen bloß ihre Beziehung retten“

In einer Umfrage berichteten 540 nordamerikanische Menschen, warum sie gegenwärtig in nichtmonogamen Beziehungen waren. Einige hielten klassische Beziehungen für zu traditionell oder zu eng. Andere hatten praktische Gründe, beispielsweise lebten sie in einer Fernbeziehung. Wieder andere hofften, sie oder ihre Partnerin, ihr Partner würden an der nichtmonogamen Beziehung wachsen. Manche wollten sexuelle Wünsche ausleben – aber keine einzige Person gab an, so die Beziehung reparieren zu wollen.

Allerdings wollten einige auf diesem Weg ihre Beziehung *erhalten* und ihre Partnerin oder ihren Partner nicht verlieren. Diejenigen, die planten, die eigene monogame Beziehung zu öffnen, oder dies bereits taten, empfanden die Qualität dieser Beziehung sogar normalerweise als hoch.

## 3 „Sind sich oberflächlich verbunden“

Tatsächlich fanden sich keine Unterschiede, als Moors und ihr Team gut 2100 Menschen nach der Liebe, der Verbindlichkeit und der Zufriedenheit in ihren monogamen oder nichtmonogamen Beziehungen fragten. Die Nichtmonogamen berichteten sogar von mehr Vertrauen, größerer sexueller Zufriedenheit und weniger Eifersucht. Weitere Studien bestätigten diese Befunde, sie konstatierten außerdem mehr Kommunikation und ein größeres Investment in diese Beziehungen.

Unklar ist, wie lange nichtmonogame Beziehungen halten. Einige Studien konstatierten genau wie bei monogamen eine durchschnittliche Dauer von zehn Jahren. Eine kam auf eine kürzere Haltbarkeit (sieben gegenüber sieben Jahren), eine andere auf eine längere (fünf gegenüber vier Jahren).

Unabhängig von der Dauer bieten nichtmonogame Beziehungen einige Vorteile: Bedürfnisse können besser befriedigt werden und die Intimität mit mehreren Partnerinnen oder Partnern fördert das persönliche Wachstum, so eine Untersuchung. Dazu kommt eine Möglichkeit, die sich nur Partnern in

nichtmonogamen Beziehungen bietet: Sie können Freude über die anderen Beziehungen der oder des Geliebten empfinden. In Englischen hat das Phänomen sogar einen Namen: *compersion*, was etwa „Mitfreude“ bedeutet und manchmal „das Gegenteil von Eifersucht“ genannt wird.

## 4 „Haben riskanten Sex“

Zwar haben Nichtmonogame Sex mit mehr unterschiedlichen Partnerinnen oder Partnern – eine Befragung kam bei ihnen auf durchschnittlich gut sechs Sexualpartner im bisherigen Leben, gegenüber vier bei den Monogamen. Aber Chlamydien, Herpes und ähnliche auf sexuellem Weg übertragbare Infektionen werden bei ihnen genauso selten oder häufig diagnostiziert wie bei (vorgeblich) Monogamen. Vielen im Prinzip Monogamen wird wohl zum Verhängnis, dass sie sich Seitensprünge leisten und dabei seltener als Nichtmonogame Kondome oder ähnlichen Schutz verwenden.

## 5 „Keine guten Eltern“

Diese Behauptung wird von mindestens zwei Studien infrage gestellt. Eine verfolgte über 15 Jahre das Leben von 175 Eltern, die in Polyamorie lebten, und das ihrer Kinder. Die Eltern konstatierten zahlreiche Vorteile ihrer Lebensform. Es standen mehr Geld und mehr Zeit für die Kinder zur Verfügung, außerdem mehr mögliche Vorbilder. Die Kinder freuten sich über mehr Aufmerksamkeit und Rat von mehr Erwachsenen – frei nach dem angeblich afrikanischen Sprichwort, „Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen“. In der zweiten Studie sahen die befragten Kinder nur einen Grund zur Klage: Wegen ihrer Familienverhältnisse und der über sie vorherrschenden Mythen wurden sie stigmatisiert und diskriminiert. ■

### ZUM WEITERLESEN

Amy C. Moors: Five misconceptions about consensually nonmonogamous relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 32/5, 2023, 355–361

Beziehungsfähig. *Psychologie Heute compact*, Heft 73

»Eine neue, aufschlussreiche Perspektive auf Trauma«



George A. Bonanno

### Das Ende des Traumas

Wie das Wissen über Resilienz unser Traumaverständnis revolutioniert

Aus dem Amerikanischen von Maren Klostermann  
288 Seiten, gebunden  
€ 39,- (D). 978-3-608-98688-4

Wenn uns das Schlimmste widerfährt, was man sich vorstellen kann – gewalttätige oder lebensbedrohliche Ereignisse oder andere schwerwiegende Widrigkeiten – erwarten wir in der Regel, dass wir traumatisiert werden und wahrscheinlich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Aber wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass dies tatsächlich eintritt?

Ein Buch für alle, die das Thema Trauma aus einem neuen Blickwinkel betrachten möchten.



Klett-Cotta

Blättern Sie online in unseren Büchern und bestellen Sie bequem und **versandkostenfrei** unter: [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)



# Meine vielen Leben

Mal sind wir Bestsellerautor, mal Ärztin ohne Grenzen und in der Rente dann endlich Hundebesitzer: Jeder Mensch stellt sich sein zukünftiges Ich vor. Diese Bilder prägen unser Leben – und helfen, uns weiterzuentwickeln

Text: Rabea Zühlke // Illustrationen: Jan Robert Dünnweller





**N**achdem sich Nora Seed das Leben genommen hat, wacht sie inmitten einer riesigen Bibliothek auf. Unzählige Bücherregale ziehen aufgereiht wie Zinnsoldaten einem fernen Horizont zu. Sie sind mit Büchern in sämtlichen Grünnuancen gefüllt – von hellgrün leuchtend bis smaragdgrün. Nora ist in der Mitternachtsbibliothek angekommen. Ein Ort zwischen Leben und Tod. Ein Ort, an dem ihr jedes Buch die Möglichkeit schenkt, ein Leben auszuprobieren, das sie hätte führen können: ein Leben als Profischwimmerin, als tapfere Polarforscherin, geliebte Mutter oder Ehefrau. Jedes Buch eröffnet eine andere Geschichte, eine andere Version ihrer selbst.

Wie die Romanfigur in Matt Haigs Bestseller *Die Mitternachtsbibliothek* besitzen auch wir unzählige Vorstellungen darüber, wer und wie wir in der Zukunft sein könnten. In der Grundschule stellen wir uns vielleicht vor, als Feuerwehrmann oder Feuerwehrfrau die Welt zu retten. In der Studienzzeit malen wir uns eine Zukunft als Physikerin, Landschaftsgärtner oder Familienvater aus. Nach der Pensionierung könnten wir wiederum eine talentierte Studentin an der Universität sein oder ein zugewandter Ehrenamtlicher in der Bahnmissionsmission.

Erstmals beschäftigten sich die amerikanischen Sozialpsychologinnen Hazel Markus und Paula Nurius Mitte der 1980er Jahre mit diesen Zukunftsbildern, die in der Wissenschaft

possible selves – „mögliche Selbst“ – genannt werden. „Das mögliche Selbst ist die Vorstellung des Einzelnen, was er werden könnte, was er gerne werden würde und wovon er Angst hat“, schreiben die Psychologinnen. Während einige potenzielle Ichs Hoffnungen, Ziele und schöne Fantasien widerspiegeln, stehen andere für düstere, traurige und gefürchtete Zukunftsbilder. So streben wir nach unserem sportlichen oder erfolgreichen Ich und möchten gleichzeitig unser ungesundes oder einsames Ich vermeiden.

Die möglichen Selbst sind Teil des Selbstkonzepts, das alle Gedanken und Überzeugungen umfasst, die ein Mensch über sich hat: wer er war, wer er ist – aber eben auch, wie und wer er sein könnte. Nach Markus und Nurius entwickelt sich das Selbstkonzept nämlich nicht nur aus vergangenen und

aktuellen Erfahrungen, sondern reicht weiter in die Zeit hinein. Die Bilder, wie wir uns in der Zukunft sehen, können eine Art Brücke darstellen: vom gegenwärtigen zum zukünftigen Ich.

Nora nimmt ein dünnes lindgrünes Buch aus dem Regal und schlägt die erste Seite auf: In diesem Leben ist Nora Seed eine erfolgreiche Schwimmerin, die bei den Olympischen Spielen Gold gewann und für ihre herausragenden Leistungen mit dem *Order of the British Empire* ausgezeichnet wurde. Nachdem sie ihre Karriere im Alter von 28 beendet hatte, schrieb sie eine Autobiografie. Seitdem wird Nora regelmäßig für TED-Talks und andere Vortragsreihen gebucht. Anders als in ihrem *Ursprungsleben* ist sie in diesem selbstbewusst. Ihr durchtrainierter Körper macht sie stolz. Auf der Bühne ist sie souverän, strahlt viel – und wirkt natürlich. Das Publikum liebt sie.

In ihrem *echten* Leben war Nora in Schulzeiten eine ausgezeichnete Schwimmerin. Genau aus dieser Erfahrung heraus ist ihr erfolgreiches Selbst als Olympiasiegerin entstanden. Wie wir uns in der Zukunft sehen, wird nämlich von vergangenen Erfolgen und Niederlagen ebenso wie von unseren Werten und Idealen beeinflusst. Die Vorstellungen können dabei so vielfältig wie die Optionen in Matt Haigs Roman sein. Zu einem konkreten Zeitpunkt in ihrem Leben stellen sich Menschen jedoch nur eine begrenzte Anzahl mögliche Selbst vor: In der Regel sind es zwischen drei und acht. Das fand die Psychologin Clare Rathbone von der *Oxford Brookes University* zusammen mit Kolleginnen in einer Studie heraus. Zudem beobachteten die Forscherinnen, dass sich die Bilder vor allem auf drei Lebensereignisse beziehen: Ehe, Beruf und Elternschaft. Aber auch Gefühle und Persönlichkeitsmerkmale sind häufig Teil unserer Ich-Versionen: In der Zukunft sind wir mutiger, gewissenhafter

#### ► Selbstkonzept

Das Selbstkonzept ist das, was wir denken, wenn wir über uns selbst nachsinnen. Es ist das Gesamtsystem aller Überzeugungen über die eigene Person. Das Selbstkonzept umfasst also die als Wissen empfundene Mutmaßung über die eigenen Wesenszüge, Fähigkeiten, Interessen und Gefühle – samt Beurteilung. Dazu gehört auch die Vorstellung davon, wer wir in der Vergangenheit waren, in der Gegenwart sind und wer wir in der Zukunft sein möchten

oder einfach nur glücklicher. Diese eigenschaftsbezogenen Vorstellungen sind allerdings meistens vage und wenig detailliert. Im Gegensatz dazu stehen die Bilder bestimmter Lebensereignisse. Als mögliche Polarforscherin stellt sich Nora die beißende Kälte auf Spitzbergen vor. Sie spürt förmlich die Angst vor den Eisbären und die Einsamkeit in den kleinen, lieblosen Schiffskajüten, während sie wochenlang über den Arktischen Ozean schippert. Noras Abenteuer-Ich ist lebendig und intensiv.

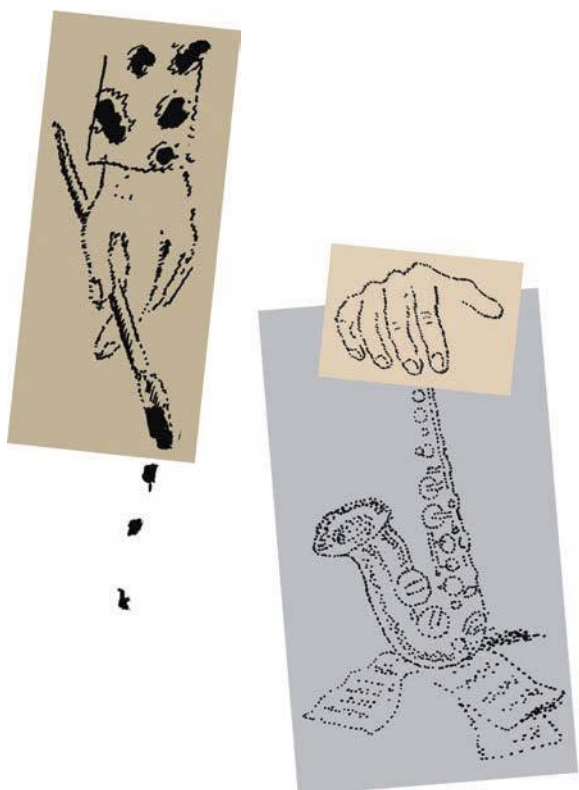
Wie nah oder fern unsere möglichen Selbst in der Zukunft liegen, wird ebenso wie die Anzahl und die Art vom Alter geprägt. In einer frühen Studie aus dem Jahr 1991 zu diesem Forschungsbereich untersuchten die Psychologinnen Susan Cross und Hazel Markus mögliche Selbst über die gesamte Lebensspanne. Während sich junge Erwachsene ihr zukünftiges Ich in sechs bis acht Jahren vorstellten, lagen die Bilder älterer Personen mit zwei bis drei Jahren näher an der Gegenwart. Zudem malten sich die 18- bis 25-Jährigen durchweg positivere, extremere und mehr Ichs aus. Das entdeckten auch Psychologen in der Identitätsforschung: Jugendliche und junge Erwachsene stellen sich besonders viele mögliche Selbst vor, weil sie noch erforschen, wer sie eigentlich sein wollen. Wie in der Mitternachtsbibliothek nehmen sie einfach ein Buch aus dem Regal und probieren das gewünschte Leben gedanklich aus. Gefällt ihnen ihr zukünftiges Ich nicht, wird das Buch einfach wieder zurückgestellt.

#### Die Weichen für die Zukunft

Im Laufe des Lebens werden die Zukunftsbilder vor allem weniger extrem: Statt der Erfolgreichste oder die Beste sein zu wollen, hatten die Befragten ab Mitte 20 moderatere Vorstellungen über ihr künftiges Selbst. Sie wollten eine zufriedene Musikerin sein, ein Weltreisender oder malten sich aus, mit ihrer Partnerin alt zu werden. Im mittleren Lebensalter, zwischen 40 und 60 Jahren, drehten sich die zukünftigen Ichs weniger um Neuanfänge. Vielmehr wurden bestehende Rollen weiterentwickelt: vom guten zum besseren Tennisspieler, von der erfolgreichen zur finanziell abgesicherten Angestellten. Je älter die Menschen werden, desto weniger glauben sie an eine Welt der unbegrenzten Möglichkeiten, vermuten die Psychologinnen Cross und Markus. Deshalb konzentrieren sie sich lieber auf die nahe Zukunft und darauf, bestehende Rollen zu verändern.

Nora greift zu einem samtgrünen Buch. In dieser Version hat sie nie mit ihrem Freund Dan Schluss gemacht. Diese Entscheidung hatte Nora im realen Leben nämlich oft angezweifelt und sich gefragt, ob sie nicht ein schönes gemeinsames Leben hätten führen können. Nun sind die beiden verheiratet und führen einen Pub in Littleworth, einem überschaubaren bürgerlichen Dorf nahe Oxford. Doch das Leben ist eine bittere Enttäuschung. Dan ist ein alkoholkranker, egoistischer Mann, der sie betrügt und kleinmacht. Erst als Nora zurück in der Mitternachtsbib-

# Ein großer Teil unserer Handlungen zielt darauf ab, sich dem erhofften Selbst anzunähern – und das gefürchtete zu vermeiden



liothek landet, erinnert sie sich wieder: Dan hat sie in ihrem echten Leben oft schlecht behandelt, sie angelogen und zu viel getrunken. Deswegen hat Nora ihn vor dem Altar stehen gelassen. Es wäre gar kein schönes Leben geworden. Diese gefürchtete Zukunft, die sie beinahe schon vergessen hatte, aber nun in der Mitternachtsbibliothek ausprobieren durfte, hatte sich schon in ihrem realen Leben abgezeichnet – und sie damals zur Trennung bewegt.

Die Bilder, wie wir uns in der Zukunft sehen, haben einen großen Einfluss auf unser Leben. Mithilfe der möglichen Selbst können wir uns besser in verschiedene Rollen und Situationen einfühlen – und sind daraufhin entschlossener, einen bestimmten Weg einzuschlagen. Man könnte sagen: Sie stellen die Weichen für Veränderungen. Die Sozialpsychologinnen Hazel Markus und Paula Nurius nehmen sogar an, dass ein großer Teil unserer Handlungen darauf abzielt, sich dem erhofften Selbst anzunähern und das gefürchtete zu vermeiden. Ähnliches beobachteten die kanadischen Psychologinnen Elisa Murru und Kathleen Martin Ginis in einer Untersuchung zum Bewegungsverhalten: Teilnehmende, die aufgefordert wurden, sich entweder ein sportliches oder ein gefürchtetes unsportliches Selbst vorzustellen, trieben vier bis sechs Wochen nach dem Experiment deutlich mehr Sport als die Kontrollgruppe. Diese malte sich gar kein zukünftiges Ich aus. Auch andere Studien zeigen, dass Personen unangenehme Situationen wie einen anstrengenden Fitnesskurs oder eine schmerzvolle Trennung eher ertragen, wenn die Handlung mit dem erhofften oder gefürchteten Ich verbunden ist.

Dennoch sind unsere Zukunfts-Ichs nicht automatisch motivierend und hilfreich. Nora in Matt Haigs Roman ist Mitte 30, als sie sich das Leben nimmt. Kurz zuvor verlor sie ihren Job, ihre Katze starb und der Kontakt zu ihrer besten Freundin brach ab. Obwohl sie unzählige mögliche Selbst besaß, hatte sie die Hoffnung auf ein glückliches Leben aufgegeben.

Eine Studie aus den 90er Jahren, die unter anderem von dem inzwischen verstorbenen Persönlichkeitspsychologen

Frank Senske

## DIE »ENTSTEHUNG« DES BEWUSSTSEINS NACH KANT UND DARWIN



*Erklärung des Bewusstseins aus einer Zusammenschau von Evolution, Neurophysiologie und Introspektion. Dabei werden weder ein Geist-Materie-Dualismus noch Ursache-Wirkungs-Beziehungen bemüht.*

Band I der Reihe  
»Bewusst wie!«

[www.bewusst-wie.eu](http://www.bewusst-wie.eu)



# Aus einer berühmten Mathematikerin wird eine gewissenhafte, aus einem Adoniskörper ein gesunder, aus der perfekten Mutter eine fürsorgliche

Charles Carver durchgeführt wurde, belegt, dass sich Pessimistinnen und Pessimisten oft mehr positive Ich-Varianten vorstellen als optimistische Menschen. Carver und Kollegen vermuteten, dass ängstliche Personen versuchen könnten, ihre Zukunft über viele hoffnungsvolle Selbst abzusichern. Die Befunde einer neuen Studie der britischen Psychologin Emily Hards ergaben, dass sich Menschen mit und ohne depressive Symptome nicht in ihren potenziellen Ichs unterscheiden – es geht darum, wie sie mit ihnen umgehen.

## Einklang mit der Persönlichkeit

Wirklich hilfreich und motivierend werden die Bilder zu unseren künftigen Selbst erst, wenn sie *ausgewogen* sind. Das betont die Psychologin Daphna Oysermann von der *University of Southern California* in ihren Studien immer wieder. In einer ihrer Untersuchungen wurden Schulkinder einer achten Klasse gebeten, sich sowohl als gute Schülerin oder Schüler als auch als Sitzenbleiber vorzustellen. Eine andere Gruppe sollte sich gar kein mögliches Selbst ausmalen. Die Ergebnisse zeigen: Schülerinnen und Schüler mit ausgewogenen Bildern, die sie als Sitzenbleiber und auf der anderen Seite als fleißiges Schulkind abbildeten, waren im Unterricht deutlich motivierter und fleißiger. Im Gegensatz zur anderen Gruppe nutzten sie auch mehr Strategien, um ihr Ziel zu erreichen: Sie verbrachten mehr Zeit mit Hausaufgaben, waren weniger störend und nahmen aktiver am Unterricht teil. Laut Psychologin Oysermann sind sich Personen, die sich ihr erhofftes, aber auch ihr gefürchtetes zukünftiges Ich vorstellen, eher der negativen Konsequenzen bewusst und entschlossener, etwas dagegen zu tun.

Gleichzeitig muss unser erhofftes zukünftiges Ich im Rahmen unserer Möglichkeiten liegen. Persönlichkeitspsychologe Carver nannte dies *das erwartete mögliche Selbst*. Es ist das zukünftige Ich, von dem wir fest glauben, es zu erreichen. Das Doktorandin-Selbst einer guten Philosophiestudentin ist demnach weitaus plausibler als das Berühmter-Rockstar-Selbst eines unmusikalischen Juristen. Personen mit einem realistischen Zukunfts-Ich strengen sich auch mehr an, ihm näherzukommen. Sie entwickeln mehr Ideen und konkrete Pläne, die mit ihrem möglichen Selbst verbunden sind.

Genau daran scheitert es bei Pessimistinnen: Obwohl sie eine Vielzahl von positiven Bildern besitzen, glauben sie seltener daran, sie erreichen zu können – und versuchen es erst gar nicht.

Gefährlich wird es auch, wenn wir unerreichbaren Zukunftsversionen nacheifern. Wer den hohen Anspruch hat, sein zukünftiges Ich möge eines der drei Jahrtausendprobleme der Mathematik lösen, könnte früher oder später frustriert sein. Das erhoffte Selbst nie zu erreichen ist schmerzhaft. Das andauernde Scheitern bedroht nicht nur unseren Selbstwert, sondern steigert ebenso das Risiko für Depressionen. Genauso hinderlich ist es, wenn es im Widerspruch zur Persönlichkeit steht. In einem Leben ist Nora eine be-

rühmte Pop-Ikone und tritt vor hunderttausenden von Fans auf. Doch eigentlich ist sie introvertiert und hasst Menschenmengen. In ihrem echten Leben hat Nora dieses zukünftige Ich also aus gutem Grund verworfen.

Und genau darin liegt der Schlüssel zum Wohlbefinden: Wir können die Bilder, wie wir uns selbst in der Zukunft sehen, bewusst verändern oder verwerfen – und so aktiv die eigene Zukunft gestalten. Sind sie plausibel, ausgewogen und erwartbar, motivieren sie uns. Beschreiben sie jedoch zu hohe, unrealistische Ansprüche oder passen nicht zu unserem Wesen, sollten wir sie anpassen oder loslassen. Manchmal passiert das von ganz allein: Unser Feuerwehrfrau-Selbst aus der Schulzeit weicht anderen Interessen, unser Schwimmer-Selbst verblasst mit dem Beginn einer neuen Lebensphase. Halten uns hingegen andere Bilder fest, ist es hilfreich, sie Schritt für Schritt anzupassen. Das ist selbstwertschonend und führt nicht zu dem Gefühl, man sei gescheitert, betonen die Psychologinnen Cross und Markus. So müssen wir gar nicht unsere ganze Zukunft umschreiben. Schon kleine Umformulierungen helfen: aus einer berühmten Mathematikerin wird eine gewissenhafte, aus einem erhofften Adonis-körper ein gesunder oder aus einer perfekten Mutter eine fürsorgliche.

Nora wurde in all den grünen Bänden Konzertpianistin, Reisebloggerin, alleinerziehende Mutter, Ökoarchitektin, Katzenhüterin und vieles mehr. Erst als sie all diese Leben ausprobiert hatte, merkte sie: Sie passten gar nicht zu ihr. Nora wurde gelassener: Sie hatte gar keine Chancen verpasst – es waren nämlich gar nicht *ihre* möglichen Selbst. Mit dieser Erkenntnis zerbricht die Mitternachtsbibliothek plötzlich unter ihren Füßen. Nora wacht in ihrem Bett auf und spuckt zur Feier ihrer Rückkehr ins Leben die Schlaftabletten mit samt allem anderen Mageninhalt über ihre ganze Bettdecke aus.

Ihr wurde ein neues, leeres Buch geschenkt. Und wer immer sie in Zukunft sein möchte, das kann Nora jetzt noch einmal neu schreiben. ■

---

#### ZUM WEITERLESEN

Matt Haig: Die Mitternachtsbibliothek. Droemer 2021

Hazel Markus, Paula Nurius: Possible selves. *American Psychologist*, 41/9, 1986, 954–969

Susan Cross, Hazel Markus: Possible selves across the life span. *Human Development*, 34/4, 1991, 230–255

Alle Quellen: [psychologie-heute.de/literatur](http://psychologie-heute.de/literatur)

# Heilpraktiker für Psychotherapie

...hilft direkt!

**16 000** Heilpraktiker für Psychotherapie (immer m/w/d) sind in eigenen Praxen tätig. Sie bieten ihren Klienten auch wissenschaftlich anerkannte Verfahren wie Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Systemische Therapie, Hypnose-therapie ...



**theralupa**  
Die alternative Therapeutensuche

Eine Initiative des VFP, Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V., [www.vfp.de](http://www.vfp.de)



# Im Fokus: Wählen

Fakten, Familiengeschichte oder Bauchgefühl:  
Wovon lassen wir uns leiten, wenn wir wählen?  
Der Politologe Kai Arzheimer im Gespräch  
über das, was in der Wahlkabine wirklich zählt

Interview: Angelika S. Friedl

**Herr Arzheimer, in diesem Jahr fanden und finden mehrere Wahlen in der EU und Deutschland statt. Was beeinflusst eigentlich, wo wir unser Kreuz setzen?**

Die Wahlforschung arbeitet mit drei großen Theorien, die unser Wahlverhalten erklären sollen. Der älteste Ansatz ist der soziologische, der besagt, dass die Menschen so wählen, wie die Gruppe es von ihnen erwartet. Hier kann man noch unterscheiden: Orientiert man sich an großen gesellschaftlichen Gruppen wie beispielsweise – ganz klassisch – dem Arbeitermilieu oder dem christlich-katholischen Milieu? Oder schaut man eher auf das unmittelbare soziale Umfeld und erklärt Wahlverhalten mit den Erwartungen von Familie, Freundeskreis und Nachbarschaft?

Dominierend in der Forschung ist heutzutage der sozialpsychologische Ansatz, der sehr stark auf die Einstellungen von Menschen abzielt. Zentral ist dabei, wie sehr ich mich mit einer Partei identifiziere. Also: Ich sehe mich selbst als Angehöriger einer Gruppe, die dadurch definiert ist, dass wir alle dieser Partei nahestehen und diese Partei unsere Werte und Ziele vertritt. Gehört es zu meiner Identität, dass ich ein Sozialdemokrat, Christdemokratin oder Grüne bin? Relevant ist nach diesem Ansatz darüber hinaus, wer momentan für die Partei zur Wahl steht und welche politischen Themen gerade aktuell sind.

**Was ist die dritte große Theorie?**

Es gibt noch den rationalistischen Ansatz, der auf den US-amerikanischen Politologen Anthony Downs zurückgeht. Wähler und Wählerinnen versuchen demzufolge, mit einer Kosten-Nutzen-Abwägung die optimale Wahlentscheidung zu finden.

**Also von wem ich mir den größten Vorteil erhoffe?**

Und damit den eigenen finanziellen Nutzen aus der Regierungstätigkeit maximiere. Aber schon Downs selbst hat festgestellt, dass diese Erklärung in der Regel nicht besonders gut funktioniert. Für die Informationsbeschaffung und den Wahlakt selbst entstehen zum Beispiel Kosten, schon weil ich in dieser Zeit nicht produktiv arbeiten kann. Ei-

ne Wählerin, die nur ihren finanziellen Nutzen maximieren möchte, bleibt deshalb zu Hause.

**Haben rationale Überlegungen folglich nur einen geringen Einfluss auf unsere Wahlentscheidung?**

Dass der rationalistische Ansatz nicht so relevant für das tatsächliche Wahlverhalten ist, heißt nicht unbedingt, dass Menschen irrational handeln. Es heißt nur, dass sie nicht solche komplexen Kalkulationen anstellen, wie man sich das bei einer Kaufentscheidung vorstellen würde.

**Wenn das Rationale wenig Einfluss hat, woran orientieren wir uns dann hauptsächlich bei Wahlentscheidungen?**

Ungefähr die Hälfte aller Wahlberechtigten in Deutschland weist eine Par-



**Dr. Kai Arzheimer**  
ist Professor am Institut für Politikwissenschaft an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

teiidentifikation auf. Das heißt: Solange nichts Dramatisches passiert, was mein Bild von der politischen Wirklichkeit total durcheinanderbringt, orientiere ich mich primär daran. Ein Beispiel: Sie stellen als SPD-Anhängerin fest, dass Olaf Scholz Sie nicht überzeugt. Sie fanden aber auf der anderen Seite die Respektkampagne ganz gut, und die soziale Gerechtigkeit ist Ihnen schon immer wichtig gewesen. Dann hebt sich der Widerspruch auf und Sie bleiben bei Ihrer Voreinstellung zur SPD.

**Und die andere Hälfte der Wählenden?**

Sie identifiziert sich nicht mit einer bestimmten Partei. Dieser Gruppe sind die kurzfristigen Faktoren wie aktuel-

le politische Themen und das momentane Personal wichtig. Natürlich gibt es auch bei diesen Menschen Grundüberzeugungen, oder sie hatten mal eine Parteiidentifikation, die verlorengegangen ist. Manchen tut es sogar immer noch ein bisschen weh, eine entgegengesetzte Partei zu wählen.

Wir wissen, dass mit den Generationen die Identifikation abnimmt. Sie ist bei jüngeren Menschen tendenziell seltener, ebenso bei Menschen in Ostdeutschland.

**Gibt es denn Entscheidungen aus dem Bauch heraus?**

So würde ich es nicht nennen. Wir wissen aber, dass sich manche Menschen kurzfristiger entscheiden, also zumindest in der eigenen Wahrnehmung. Sie verschieben die Entscheidung nach hinten, immer näher an den tatsächlichen Wahltag heran. Das konnten Studien gut nachweisen.

**Ist das heute häufiger?**

Ja, seit zwanzig bis dreißig Jahren. Aber ob sich Wähler und Wählerinnen in der Kabine wirklich anders entscheiden, ist eine offene Frage. Wie zuverlässig ist es, wenn mir jemand in einer Studie sagt: „Eigentlich weiß ich bis kurz vor der Wahl nicht, was ich wählen soll“? Ich muss der Aussage glauben, weil ich keine Möglichkeit habe, sie zu überprüfen. Vielleicht ist es so, dass die Leute eher sagen: „Ich denke darüber nach“, oder sie das Gefühl haben, darüber nachzudenken, sich aber am Ende genauso entscheiden, wie sie es vor zehn Jahren auch schon getan haben.

**Die Leute würfeln also nicht in der Wahlkabine.**

Gewürfelt wird sicher nicht... Eigene Grundüberzeugungen und Werte ändern sich nach wie vor nicht so schnell. Wenn ich links und für Klimaschutz bin, frage ich mich vielleicht, ob ich meine Stimme eher der SPD oder den Grünen gebe oder doch der Linkspartei oder ob das Bündnis Sahra Wagenknecht etwas für mich sein könnte. Die Ausdifferenzierung im Parteiensystem erklärt mit, warum es nicht mehr so einfach ist, wie es in ferner Vergangenheit war mit einem Zweieinhalb-Parteien-System, der SPD und der CDU/CSU. Diese Zeiten sind lange vorbei.

Die Politik ist komplexer geworden, und so ist es nicht erstaunlich, dass es inzwischen schwieriger geworden ist, sich zu entscheiden.

**Welche Themen sind für diejenigen Menschen wichtig, die keiner bestimmten Partei anhängen?**

Die Gruppe dieser Menschen ist groß und dementsprechend sehr heterogen. Aber wichtig für fast alle Bürgerinnen und Bürger ist die ideologische Selbsteinstufung, also ob ich mich eher links oder rechts verorte. Auch geht es um die grundlegenden Wertorientierungen von Menschen. Für Bürgerinnen und Bürger mit vielen Ängsten – zum Beispiel vor sozialem Abstieg – sind Ruhe, Ordnung und materielle Sicherheit besonders relevant.

In den letzten beiden Jahrzehnten hat sich in der Forschung ein Modell etabliert, demzufolge die Einstellungen zu *conservation values* für Wahlentscheidungen wichtig sind, also Dinge wie Sicherheit, Konformität und Tradition oder eben umgekehrt der Wunsch nach Selbstbestimmung und gleichen Rechten für alle.

**Welchen Einfluss haben bestimmte politische Erzählungen auf Wählerinnen und Wähler – wie zum Beispiel „Das Heizungsgesetz ist ein Desaster“ oder „Der Klimaschutz ist das Wichtigste überhaupt“?**

Bei diesen Erzählungen geht es immer darum, Wählerinnen und Wähler zu mobilisieren, damit sie wählen gehen, oder sie zu demobilisieren. Natürlich versuchen Parteien, die Leute auf die eigene Seite zu ziehen. Wir als Wahlforscher wissen aber, wie schwierig das ist, weil eben die Parteiidentifikation und die Grundüberzeugungen ziemlich stabil sind. Es ist daher kaum vorstellbar, dass man mit solchen Narrativen tatsächlich die Meinung von jemandem in der Weise ändert, dass die Person beispielsweise von den Grünen zur AfD wechselt oder umgekehrt.

**Aber Wechsel passieren dennoch?**

Kaum von den Grünen zur AfD. Aber beispielsweise von der CDU zur AfD,

spricht innerhalb eines größeren Lagers. Dort kommt es hin und wieder zu Wechseln, und es passiert, dass Menschen, die gewählt haben, nun nicht mehr wählen gehen. Mit politischen Kampagnen erreicht man eher nicht, dass Leute von der anderen Partei ihre Meinung ändern, sondern es kann lediglich gelingen, die eigenen Anhängerinnen und Anhänger zum Wählen gehen zu mobilisieren. Die Erzählung ist: Hier geht es um die große Sache und es ist total wichtig, dass ihr alle dabei seid.

Die Opposition wiederum versucht, eine allgemeine Unzufriedenheit zu schüren – auch bei den Regierungsanhängerinnen –, aber ebenfalls weniger in der Hoffnung, diese zu sich herüberzuziehen, sondern mehr mit der Idee, dass diese unzufrieden werden und am Wahltag lieber zu Hause bleiben. Das sind ganz alte politische Taktiken. Sie werden wichtiger in den Momenten, in denen die Wählenden sich flexibler verhalten.

**So wie es heutzutage ist?**

Ja. Das Potenzial für derartige Kampagnen ist im Vergleich zu früheren Zeiten sicherlich größer geworden, weil wir ein differenzierteres Parteien- und Mediensystem haben und gleichzeitig die Parteibindungen abgenommen haben.

**Wie sehr lassen sich Menschen von der Persönlichkeit eines Politikers, einer Politikerin beeinflussen, von deren Auftreten, Aussehen und Sprache?**

Das politische Personal ist wegen der schwindenden Parteibindung wichtiger geworden. Ich überlege mir zum Beispiel als Wähler, welche Eigenschaften ich an einer Kandidatin schätze. Sind es eher politische Aspekte, also ob sie eine kompetente Managerin ist und die richtigen Ideen hat, oder ist da jemand, der sehr durchsetzungsstark wirkt, der meine Positionen auf der nationalen und internationalen Bühne gut vertreten kann. Dann gibt es auf der anderen Seite die eher unpolitischen Eigenschaften, also ob ich jemanden sympathisch finde oder es eine

## Kampagnen erreichen nicht, dass Menschen ihre Meinung ändern, sondern dass sie wählen gehen – oder zu Hause bleiben

Person ist, die ähnliche Werte vertritt wie ich.

**Wie stark können solche weichen Faktoren wirken?**

Sie spielen eine gewisse Rolle. Aber am Ende sind es beim Wahlergebnis vielleicht ein paar Prozentpunkte, bei denen die Person, die vorn steht, den Unterschied ausmacht. Wichtig ist auch, wie gut die Wahlkampagne läuft, vor allem wenn die Person noch nicht so bekannt ist. Angela Merkel war zum Beispiel eine Konstante im politischen Leben. Die brauchte eigentlich keinen Wahlkampf zu machen. Sie stellte sich dann auch irgendwann mal hin und sagte: „Sie kennen mich.“ Genauso war es. Martin Schulz, der ehemalige Kanzlerkandidat der SPD, ist ein Gegenbeispiel. Er ist mit sehr hohen Zustimmungswerten gestartet, bis man ihn kennengelernt hat. Je länger die Kampagne lief, desto schwächer sah der Kandidat aus.

**Dann können Kampagnen also doch Wählerentscheidungen beeinflussen?**

Ja, in gewissem Maße, aber nicht weil sich Überzeugungen verändern, sondern weil an bestehende Überzeugungen appelliert wird beziehungsweise



neue Informationen über einen Kandidaten oder eine Kandidatin bekannt werden.

### **Welchen Einfluss haben charismatische Persönlichkeiten?**

In den neunziger Jahren war das ein größeres Thema, weil einige von den neuen Rechtsparteien scheinbar erfolgreiche charismatische Führungsfiguren hatten. Bekannt waren etwa Jörg Haider in Österreich und Pim Fortuyn in den Niederlanden, der auch ein flamboyantes Auftreten besaß. Es ist aber erstens schwierig zu quantifizieren, was Charisma sein soll, und zweitens können auch Parteien mit viel langweiligerem Führungspersonal auf einmal Erfolg haben. Charisma ist nicht der entscheidende Faktor. Es schadet natürlich nicht, wenn man jemanden hat, den man in die Talkshows schicken und der gut reden kann. Aber das Thema ist nicht so zentral, wie man eine Zeitlang dachte.

### **Neigen wir dazu, der Partei unsere Stimme zu geben, die in Umfragen vorne liegt?**

Das ist dann der berühmte *bandwagon effect*...

**...im übertragenen Sinn: der fahrende Zug, auf den jemand aufspringt, wenn er sich einer erfolgversprechenden Sache anschließt.**

Genau. Ob es diesen Effekt überhaupt gibt oder wie stark er ist, ist sehr schwer zu prüfen. Es gibt ältere Studien zum Wahlverhalten bei Präsidentschaftswahlen an der US-amerikanischen Westküste. Dort haben wir das Phänomen, dass wegen der großen Zeitverschiebung in vielen Orten an der Ostküste das Ergebnis schon bekannt ist, an der Westküste die Wahllokale aber noch geöffnet sind. Wenn es einen *bandwagon effect* gibt, müssten wir also über den Tag einen Unterschied in den Wahlergebnissen sehen, so dass gegen Ende des Wahltages vor allem die Person gewählt wird, die an der Ostküste erfolgreich war. Aber das passierte nicht. Es gilt als relativ gesichert, dass diese Effekte, wenn sie überhaupt existieren, nicht sehr stark sind. Wenn wir nun auf Europa mit seinen Mehrparteiensystemen schauen, wählen die Menschen hier doch eher taktisch.

### **Inwiefern?**

Man kann schon sagen, dass ein kleiner Teil der Wählerschaft, der besonders an Politik interessiert ist, Umfragen mit in die Wahlentscheidung einbezieht. Wenn Sie zum Beispiel als CDU-Wählerin gerne eine konservativ-liberale Regierung hätten, machen Sie sich vielleicht Gedanken, ob die FDP über die Fünfprozenthürde kommt. In einer Um-

frage sehen Sie, dass die FDP ganz nahe an den 5 Prozent steht. Vielleicht ist das für Sie ein Anreiz, zumindest die Zweitstimme der FDP zu geben.

Aber es gibt noch einen anderen wichtigen Punkt: Umfragen können gerade bei neuen Parteien ein Signal für ihre soziale Akzeptanz sein. Wenn Sie sich überlegen, ob Sie AfD wählen, und gleichzeitig wissen, dass die Partei sehr umstritten ist, macht es einen Unterschied, ob diese in den Umfragen bei 7 oder bei 17 Prozent steht. Bei den 17 Prozent wissen Sie, dass Sie offensichtlich nicht die einzige Person sind, die geneigt ist, die Partei zu wählen. Das kann bei Ihnen den Effekt haben, tatsächlich der AfD Ihre Stimme zu geben.

### **Wenn Sie aufs Wahljahr 2024 blicken, was treibt Sie derzeit am meisten um?**

Ich beschäftige mich jetzt seit fast dreißig Jahren mit Rechtspopulismus und Angriffen auf die liberale Demokratie und ich muss sagen, dass die Lage in Deutschland, aber auch global betrachtet selten so ernst war. In vielen Ländern greifen Parteien, deren Verhältnis zur liberalen Demokratie zumindest ambivalent ist, nach der Macht. Und selbst dort, wo sie noch ein Stück davon entfernt sind, beeinflussen sie den politischen Diskurs. ■

# Impulse für ein freieres Leben.

Streitbar, lebensnah, konkret – das neue Philosophie Magazin



# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Jetzt abonnieren und alle Vorteile genießen!

- Preisvorteil gegenüber Einzelkauf
- Willkommensgeschenk
- Digitalzugriff auf alle Texte seit 2015
- Exklusiver Abo-Newsletter
- App-Nutzung für nur 1€ mehr pro Ausgabe

## Ihr Willkommensgeschenk:



»Was wir glauben,  
wer wir sind«  
von Nesibe Özdemir



Psychologie Heute  
Sammelschuber

Online finden Sie alle Aboarten und eine größere Geschenkauswahl.

[abo-psychologie-heute.de](http://abo-psychologie-heute.de)  
Beltz Medien-Service • Telefon +49 (0) 6201-6007-330

Alle Abos werden  
klimaneutral versendet:



# Alle Aboangebote mit Preisvorteil:



## Jahresabo

12 Hefte

nur € 86,90 (statt € 102,00)

**NEU:** jetzt auch als E-Paper-Abo

(nur online bestellbar unter [psychologie-heute.de](http://psychologie-heute.de))

15%  
günstiger



## Kennenlernabo

3 Hefte

nur einmal im Jahr bestellbar

**NEU:** jetzt auch als E-Paper-Abo

(nur online bestellbar unter [psychologie-heute.de](http://psychologie-heute.de))

nur  
€ 19



## Geschenkabo

Der Beschenkte erhält ein Jahr lang  
Psychologie Heute. Sie erhalten dafür  
von uns ein kleines Geschenk!

Alle Abos  
auch zum  
Verschenken



## Studierendenabo

12 Hefte

nur € 61,00 (statt € 102,00)

40%  
günstiger



## Jahresabo plus

12 Hefte + 4 Compact-Hefte

nur € 118,40 (statt € 140,00)

15%  
günstiger



## App

zuzüglich zu Ihrem Abo erhalten Sie für  
nur 1€ mehr pro Ausgabe den Zugang zur App-  
Nutzung für alle Ausgaben in Ihrem Abo.

nur  
€ 1



## Beziehungen

### Gemischte Gefühle

Andere Menschen können unterschiedliche Gefühle, Gedanken und Wünsche in uns auslösen: Freude, Ärger, Sehnsucht und manchmal alles zugleich. Dann sind wir ambivalent, ein Zustand, der – wie Forschungen belegen – oft als unangenehm und angespannt erlebt wird. Ein Forschungsteam untersuchte nun, welche Folgen Ambivalenz für Paare hat. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gingen davon aus, dass die zwiespältigen Emotionen zum Nachdenken über die Beziehung anregen und dazu motivieren könnten, nach den Ursachen für die Unstimmigkeiten zu fragen. Dies bestätigte sich – doch führte es nicht dazu, dass die Beteiligten sich auch bemühten, ihre Konflikte zu lösen.

In drei Studien mit Online- sowie Tagebuchbefragungen untersuchten die Forschenden insgesamt knapp 1000 Personen, die in einer Beziehung waren. Es zeigte sich, dass tat-

sächlich Ambivalenz und damit einhergehende innere Konflikte bei vielen den Eindruck auslösten, dass vielleicht etwas nicht in Ordnung sei in der Partnerschaft, und sie anfangen, darüber nachzudenken.

Nur ein kleinerer Teil gab aber an, danach die Probleme tatsächlich konstruktiv angegangen zu sein. Häufiger kam es vor, dass die ambivalenten Teilnehmenden sich auf die negativen Gefühle und Gedanken fokussierten. Sie gaben an, darauf oft mit Ignoranz, Kritik oder Rückzug zu reagieren. Das Fazit: Gemischte Gefühle sind in Beziehungen zwar etwas besser als ihr Ruf – aber es besteht dennoch das Risiko, dass sie ins Negative kippen.

---

Giulia Zoppolat u.a.: It's complicated: The good and bad of ambivalence in romantic relationships. *Emotion*, 2024. DOI: 10.1037/emo0001340



*Politik und Selbstwertgefühl*

## Selbstsicher, nicht überheblich

Ein stabiles Selbstwertgefühl und ein gewisser Narzissmus scheinen wichtig zu sein, wenn man in der Politik tätig sein will. In dieser Formulierung ist das aber zu einfach – vielmehr spielen Narzissmus und Selbstwertgefühl, die beide mit unserer Selbsteinschätzung zu tun haben, für die politische Haltung und Tätigkeit eine sehr unterschiedliche Rolle. Dies schreiben die Psychologinnen Aleksandra Cichocka, Marta Marchlewska und Aleksandra Cislak in einem Überblicksartikel.

Dies liegt laut den Autorinnen daran, dass Narzissmus und Selbstwertgefühl oft verwechselt würden. So gehe grandioser Narzissmus einher mit Überlegenheitsgefühlen, Anspruchsdenken, dem Streben nach Bewunderung und rivalisierendem Verhalten. Das bedeute, dass narzisstische Politikerinnen und Politiker sich Positionen suchten, von denen sie persönlich profitierten, dies jedoch oft ohne tiefes politisches Wissen und ohne Respekt für ihre Mitmenschen.

Menschen mit einem unsicheren Selbstwertgefühl seien hingegen mitunter unzufrieden mit sich selbst und versuchten dann, besser zu werden. Sie seien – dies zeigten Studien ebenfalls – eher daran interessiert, demokratische Werte zu unterstützen, hätten mehr Respekt und verfügten über mehr politisches Hintergrundwissen.

Aleksandra Cichocka u. a.: Self-worth and politics: The distinctive roles of self-esteem and narcissism. *Political Psychology*, 2024. DOI: 10.1111/pops.12897

*Dick sein*

## Das Leben als Strafe

Drei Psychologinnen aus den USA entwickelten und testeten die erste wissenschaftliche Skala, die Mikroaggressionen gegen dicke Menschen messen soll. Sie ließen die vorformulierten Fragen von mehreren hundert sehr übergewichtigen Personen beantworten, um herauszufinden, ob sie relevante Aspekte von deren Alltag wiedergaben. Es zeigte sich, dass die Personen ihren Alltag als Strafe erlebten. In den kleinen und größeren Aggressionen, die sie direkt oder indirekt erfuhren, sahen sie einen Versuch von anderen, sie zu disziplinieren.

Die Forscherinnen arbeiten vier inhaltliche Bereiche heraus, wie das im Alltag aussieht: Menschen mit viel Gewicht erleben regelmäßig, dass Stühle in Restaurants, Theatern, Kinos, Flugzeugen und anderen öffentlichen Verkehrsmitteln zu klein für sie sind. Sie bekommen zudem regelmäßig mit, dass Menschen in der Öffentlichkeit diese Bemerkungen machen oder Personen mit großem Gewicht in journalistischen Medien, Social Media, in Videos und Filmen schlechtgeredet oder lächerlich dargestellt werden. Sie hören Ratschläge darüber, dass es doch ganz einfach sei abzunehmen. Unerwartet für die Autorinnen war, wie sehr die Teilnehmenden darunter litten, dass es kaum möglich ist, passende und schicke Kleidung zu finden.

Megan R. Lindloff u. a.: Living while fat: Development and validation of the Fat Microaggressions Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2024. DOI: 10.1037/pspi0000450

# 3

Drei Typen von Beziehungen zwischen Menschen und einem Baum identifizierte ein Team mithilfe einer größeren Befragung von 1758 Personen aus Finnland. Fast die Hälfte berichtete über ihre Vorliebe für alte Bäume mit dickem Stamm und ungewöhnlicher Gestalt. Viele Landbewohnerinnen und -bewohner gaben an, die Bäume zu lieben, die sie selbst gepflanzt hatten. Und schließlich gab es noch Städterinnen und Städter, die sich auf nostalgische Weise an Bäume mit persönlichem Wert gebunden fühlten.

Kaisa Vainio u. a.: Do you have a tree friend? – Human-tree relationships in Finland. *People and Nature*, 2024. DOI: 10.1002/pan3.10593

## WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

Studienteilnehmende berichteten, Online-nachrichten umso stärker zu vermeiden und nachrichtenumüde zu sein, je mehr sie sich für überfordert hielten, deren Wahrheitsgehalt richtig einzuschätzen. Dies zeigte eine Studie mit drei Befragungszeitpunkten von anfangs rund 2000 US-Amerikanern und -Amerikanerinnen zum Zeitpunkt der Präsidentschaftswahl 2020. Die massive Glaubwürdigkeitskrise der Nachrichtenmedien in den USA trage zu diesem Phänomen bei, schreiben die beiden Wissenschaftlerinnen.

Ariel Hasell, Audrey Halversen: Feeling misinformed? The role of perceived difficulty in evaluation information online in news avoidance and news fatigue. *Journalism Studies*, 2024. DOI: 10.1080/1461670X.2024.2345676

*Depression*

## Die Angst, das Glück wieder zu verlieren

Dass Krebspatientinnen und -patienten nach der Behandlung häufig Angst vor einem Rückfall haben, ist bekannt – nun berichten drei Forscherinnen und ein Forscher, dass auch Menschen, die eine oder mehrere depressive Episoden hatten, von der Angst erzählten, die Depression könne zurückkehren und sie sich wieder schlecht fühlen.

Die Forschenden befragten 30 Personen, bei denen einmal eine schwere Depression diagnostiziert worden war. Diese füllten zunächst Fragebögen über ihren aktuellen Zustand aus und machten Angaben darüber, wie viele depressive Episoden hinter ihnen lagen und wie schwer diese gewesen waren. Die meisten Befragten kannten die Angst, dass die Depression wiederkommen könne. Sie gaben außerdem an, bei welchen Triggern sie befürchteten, dass die Episoden wieder aufflammen könnten: Sie nannten soziale Konflikte, Gefühle des Alleinseins, der Isolation, der fehlenden Unterstützung sowie Trennungen, Unsicherheit und berufliche Stressoren. Einige erklärten, die Angst vor der Rückkehr sei wie ein Gefühl vollkommener Dunkelheit, Rückzug, Entfremdung. Eine Person sagte: „Ich fürchtete, ich würde das Gefühl, in Ordnung zu sein, wieder verlieren. Das ist wirklich bedrohlich.“

Stephanie T. Gumuchian u. a.: Fear of depression recurrence among individuals with remitted depression: a qualitative interview study. *BMC Psychiatry*, 2024. DOI: 10.1186/s12888-024-05588-4



*Regeln im Klassenzimmer*

## Gute Beziehungen sind die Basis

Je wertschätzender und zugewandter Grundschülerinnen und Grundschüler ihre Lehrkraft erlebten, desto eher waren sie bereit, die Regeln im Klassenzimmer einzuhalten. Dies ist das Ergebnis einer Untersuchung, in der danach gefragt wurde, welchen Einfluss die Beziehung zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern der dritten und vierten Klasse darauf hatte, ob und wie weit Regeln eingehalten wurden. Die vier Autoren verweisen darauf, dass dieser Zusammenhang klein, aber robust war. Die Daten waren während eines Fortbildungs- und Coachingprojekts zur Unterrichtung von Kindern mit Verhaltensproblemen erhoben worden; daraus wurde eine Stichprobe aus 548 Schülerinnen und Schülern untersucht.

Alle hatten mehrere Fragebögen im Beisein der Klassenlehrerinnen und -lehrer ausgefüllt, etwa dazu, ob sie das Gefühl hatten, dass ihre Lehrer sie mochten, und ob sie selbst wiederum Sympathie für diese empfänden. Zudem gaben alle Kinder über die Einhaltung der Regeln durch die Mitschülerinnen insgesamt Auskunft (nur nicht über sich selbst). So wurde jedes einzelne Kind als Mittelwert der Antworten aller Kinder eingeschätzt. Die Fragen zu den Verhaltensproblemen wurden von Lehrkräften beantwortet.

Markus Spilles u. a.: Die Bedeutung der von Grundschulkindern wahrgenommenen Beziehung zu ihrer Klassenlehrkraft für deren Einhaltung von Klassenregeln. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 2024. DOI: 10.1007/s11618-023-01205-4

*Wohlbefinden*

## Ist meine Wohnung mein Zuhause?

Wer sich wohl in seiner Haut fühlt und mit dem Leben zufrieden ist, sieht in seiner Wohnung oder seinem Haus eher ein heimeliges Zuhause als Menschen, die mit dem Leben unzufrieden sind. Dies lässt sich – wie vier Studien nahelegen – wohl dadurch erklären, dass die sich heimisch fühlenden Personen zugleich berichteten, dass sie ein selbstbestimmtes Leben führten und ihr Zuhause ihnen das ermögliche. Es zeigte sich auch: (vorübergehende) Stimmungen beeinflussten nicht, wie heimelig die Teilnehmenden ihre eigenen vier Wände oder die ihnen auf Bildern gezeigten Räume fanden.

Die Psychologinnen Liudmila Titova und Laura A. King von der *University of Washington* gingen in vier Studien mit rund 2500 Teilnehmenden dieser Frage nach. Sie ließen die Probandinnen und Probanden ihre Wohnungen in eigenen Worten beschreiben, legten ihnen dazu Ratingskalen vor oder erhoben, ob sie andere Umgebungen auf Fotos als behaglich empfanden. Außerdem erfassten sie die grundlegende Lebenszufriedenheit sowie die aktuelle Stimmung.

Liudmila Titova, Laura A. King: Can happiness make a house a home? *The Journal of Positive Psychology*, 2024. DOI: 10.1080/17439760.2024.2325457





**Jeden Monat diskutieren wir mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern deren neuste Thesen. Dieses Mal: Lilla Gurtner**

## **Frau Gurtner, warum reicht die bisherige psychologische Forschung zum Klimawandel nicht aus?**

**Sie schlagen eine an die Herausforderungen des Klimawandels angepasste Forschungsagenda für die Psychologie vor. Warum?**

Es ist wichtig, bisherige Erkenntnisse aus der Psychologie anzuwenden – über Angst, Stress, Resilienz, Abwehrmechanismen oder Problemlösefähigkeiten. Aber das wird angesichts der Dringlichkeit des Themas nicht ausreichen. Deshalb schlagen meine Kollegin Stephanie Moser und ich vor, die Fragestellungen der Psychologie zu erweitern. Es fehlen psychologische Antworten auf Fragen wie: Wie können wir Menschen in westlichen Ländern dafür gewinnen, geringeren Konsum zu akzeptieren? Die Wirtschaftswissenschaftlerin Kate Raworth hat die Rahmenbedingungen für menschliche Existenz in ein sehr bekannt gewordenes Modell gefasst: Die Menschheit befindet sich in einem Donut. Die innere Grenze zeigt: Menschen brauchen für ein gutes Leben ein bestimmtes Mindestmaß an Ressourcen. Die äußere Grenze setzt die Regenerationsfähigkeit des Planeten: wie viel Ressourcenentnahme ist noch verträglich für ein stabiles Klima, genug Biodiversität, gesunde Ozeane und Böden?

**Was sollte psychologische Forschung anders machen?**

Der Klimawandel wird für Menschen im Westen zu Verlusten führen, sei es, dass sie weniger fliegen können, sei es, dass sie auf Wälder, wie wir sie kennen, verzichten müssen. Was hilft hier gegen Verlustaversion und Angst vor Verän-

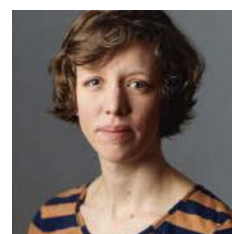
derungen? Außerdem brauchen wir Wissen über Personengruppen, die die gesellschaftlichen Veränderungen stark mitprägen können. Erstens: Klimaaktivistinnen und -aktivisten müssen sich engagieren können, ohne dass einzelne Beteiligte einen zu hohen Preis dafür bezahlen. Aktuell gibt es innerhalb kurzer Zeit immer wieder neue Generationen, die sich mühsam das Wissen der ausgebrannten Vorgängerinnen und Vorgänger aneignen müssen. Zweitens: Die Generationen zwischen 1946 und 1964 haben großes Gewicht als Wählerinnen und Konsumenten. Wie können wir sie dazu motivieren, ihre Ressourcen für mehr Klimaschutz einzusetzen? Drittens: reiche Menschen. Hier brauchen wir Antworten darauf, wie diese Gruppe ihre Statuskommunikation vom Ressourcenverbrauch entkoppeln kann und wie sie sich motivieren lässt, ihre Machtpositionen für den Klimaschutz zu nutzen.

**Damit die drei Gruppen gesellschaftliche Veränderungen vorantreiben, sagen Sie, sei es wichtig, sogenannte soziale Kippunkte auszulösen. Was bedeutet das?**

Von Ökosystemen, etwa Korallenriffen oder Seen, weiß man, dass an sogenannten Kippunkten eine kleine Veränderung – etwa ein kleiner Temperaturanstieg – das ganze System stark und unwiderruflich verändern kann. Ähnliche Mechanismen gibt es auch auf der sozialen Ebene: Solaranlagen waren lange ein Nischenphänomen. Nun sind sie – dank staatlicher Subventionen und gestiegener Preise für fossile Energie – heiß begehrt. Analog zu dieser Energiewende brauchen wir eine „Materialwende“, in der wir andere Formen des Konsumierens zum Mainstream machen. Die drei Gruppen können Kippdynamiken in diese Richtung beschleunigen.

*Interview: Susanne Ackermann*

Lilla Gurtner, Stephanie Moser: The where, how and who of mitigating climate change: A targeted research agenda for psychology. *Journal of Environmental Psychology*, 2024. DOI: 10.1016/j.jenvp.2024.102250



**Lilla Gurtner** ist Psychologin und forscht am *Centre for Development and Environment* der Universität Bern

Entzündungen

## Schlüsselmechanismus für Stress

Entzündungen schaden Körper und Psyche und erzeugen Stress, der die entzündlichen Prozesse wiederum verstärken kann. Ein Forschungsteam sieht in Entzündungen einen Schlüsselmechanismus, durch den der Stress vom Individuum auf Gesellschaften „überschwappen“ und diese schwächen kann, sei es durch physische oder emotionale Ansteckung. Nur wenn solche Prozesse detaillierter erforscht würden, ließen sich geeignete Interventionen entwickeln.

Yoram Vodovotz u.a.: A multiscale inflammatory map: linking individual stress to society dysfunction. *Frontiers in Science*, 2024. DOI: 10.3389/fsci.2023.1239462

Adoleszenz

## Disruptives Verhalten

Hilft eine Familientherapie bei kriminellem Verhalten, Alkohol- und Drogenmissbrauch, verbaler und körperlicher Gewalt bei Jugendlichen besser als eine andere Behandlung? Dafür fand eine Studie aus Norwegen keinen Hinweis. Im Fokus stand die funktionale Familientherapie, die fünf Phasen umfasst, im Vergleich zu einer normalen Behandlung der staatlichen Familienhilfe. Insgesamt 159 Familien wurden zufällig auf die zwei Behandlungsformen verteilt, die gleich gut wirkten.

Asgeir Røyhus Olseth u.a.: Functional family therapy for adolescent disruptive behavior in Norway: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Family Psychology*, 2024. DOI: 10.1037/fam0001213

Unsicherheit

## Mentalisieren klappt nicht

Wir wissen oft nicht, was in den Köpfen der anderen vor sich geht, aber wir denken darüber nach. Dieser Vorgang heißt Mentalisieren. In einem Überblicksartikel nehmen drei Psychologen an, dass Angst und Unsicherheit uns dabei einschränken können und wir dann nicht gut abschneiden bei der Einschätzung der Gedanken anderer. Angst und Unsicherheit machen uns „egozentrisch“, so die These.

Warum? Die Autoren schreiben, dass wir in Momenten der Verunsicherung mehr als sonst automatisch annehmen, dass andere Personen uns sehr ähnlich sind – weil uns das beruhigt. Dadurch steigt jedoch das Risiko, dass wir anderen Gedanken unterstellen, die nur wir selbst denken. Dies sei vermutlich bei Menschen mit Autismus besonders ausgeprägt, denn diese machten viel häufiger die Erfahrung, andere falsch zu verstehen oder selbst nicht verstanden zu werden, so das Forschungsteam.

Andrew D.R. Surtees u.a.: Anxiety and mentalizing: Uncertainty as a driver of egocentrism. *Current Directions in Psychological Science*, 2024. DOI: 10.1177/09637214231217314



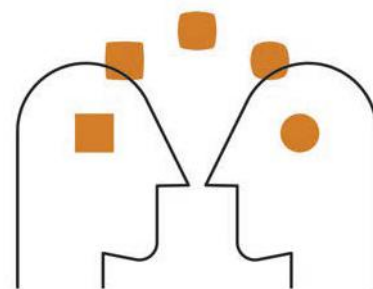
### Forschung erklärt: Was ist ein Odds-Ratio?

Ein *Odds-Ratio* ist eine Zahl, die errechnet wird, um anzugeben, wie stark zwei Merkmale oder Eigenschaften miteinander zusammenhängen. Häufig wird das Odds-Ratio in der Epidemiologie eingesetzt. Dann geht es darum festzustellen, wie stark ein vermuteter Risikofaktor mit dem Auftreten – der Häufigkeit – einer bestimmten Krankheit zusammenhängt oder wie groß die Chance ist, dass eine Person mit diesem Risikofaktor die Erkrankung bekommt.

In die Berechnung fließt die Anzahl der erkrankten Personen mit und ohne Risikofaktor sowie die der *nicht* erkrankten Personen mit und ohne Risikofaktor ein. Das Odds-Ratio drückt aus, wie viel wahrscheinlicher es ist, dass Personen mit dem Risikofaktor auch tatsächlich erkranken.

Unterschieden wird diese Zahl vom Korrelationskoeffizienten, der einen linearen Zusammenhang angibt: Steigen etwa die Temperaturen, dürfte parallel dazu der Verkauf von Mineralwasser zunehmen. Das heißt, je heißer die Tage werden, desto mehr Wasser wird gekauft. Dieser Zusammenhang wird linear genannt, weil sich zwei parallel verlaufende Linien ergeben, wenn man die Messwerte in ein Diagramm einträgt.

Quellen und Literatur unter [psychologie-heute.de/literatur](https://psychologie-heute.de/literatur)







*Kleinkinder*

## Mitgefühl ist erlernt

Kleinkinder sind fähig, Mitgefühl auszudrücken – aber ab wann genau? Forschende der Universität München machten mit insgesamt 127 Müttern und 127 Kleinkindern Verhaltensexperimente. Die Mutter-Kind-Paare nahmen erstmals teil, als die Kinder 6 Monate alt waren, und dann nochmals mit 10, 14 und 18 Monaten. Erst im zweiten Lebensjahr reagierten die Kinder sichtbar unterschiedlich darauf, ob eine Person lachte oder ob sie Schmerz empfand.

Die Kinder waren eingebunden in Situationen, in denen die Versuchsleiterinnen und -leiter sowie die Mütter sich entweder den Fuß oder Finger anstießen oder aber lachten und sich fröhlich gaben. Dabei wurde beobachtet, wie sie mit der Situation umgingen.

Die Voraussetzung für Mitgefühl mit anderen ist laut Studie, dass wir zwischen uns und anderen Personen unterscheiden können. Wie einfühlsam sich die Mütter verhielten, spielte dabei eine wichtige Rolle.

Markus Paulus u.a.: When do children begin to care for others? The ontogenetic growth of empathic concern across the first two years of life. *Cognitive Development*, 2024. DOI:10.1016/j.cogdev.2024.101439

*Burnout im Job*

## Ich kann nicht mehr entscheiden

Burnout im Job ist ein tiefgehendes Erschöpfungsgefühl, das mit schlechteren Leistungen einhergeht. Nun zeigt eine aktuelle Längsschnittstudie: Personen mit Burnout leisten weniger, weil ihnen die Energie dafür fehlt, Entscheidungen zu treffen, sich kognitiven, fordernden Aufgaben zu stellen und diese effektiv zu erledigen.

Dies hat zur Folge, dass sie ihre Bedürfnisse nach Autonomie und Kompetenz nicht mehr befriedigen. Die Wissenschaftler Lucas A. Maunz und Jürgen Glaser sehen Forschungen bestätigt, wonach ein Burnout die Selbstregulation der Betroffenen verschlechtert, was zum Leistungsrückgang führt.

Burnout zieht aber noch mehr Probleme nach sich: Es schwächt laut Studie auch das Gefühl für den Sinn der eigenen Arbeit – dieser geht über längere Zeit nach und nach verloren. Betroffene distanzieren sich mental von ihrem Job und sie werden zynischer. Gleichzeitig neigen sie dazu, sich seltener stressigen Situationen auszusetzen, auch das schwäche sie längerfristig – Lernfähigkeit und Kreativität blieben dabei auf der Strecke. Die Befragungen erstreckten sich über ein Jahr; an der ersten von drei Befragungen nahmen mehr als 2000 Voll- und Teilzeitbeschäftigte teil.

Lucas A. Maunz, Jürgen Glaser: Longitudinal dynamics of psychological need satisfaction, meaning in work, and burnout. *Journal of Vocational Behavior*, 2024. DOI:10.1016/j.jvb.2024.103971



## KLIMA-KRISE

Von Klimaangst ist viel die Rede – wie sehr fühlen sich Menschen dadurch im Alltag beeinträchtigt? Vier Psychologinnen und ein Psychologe befragten eine Stichprobe aus 2052 deutschsprachigen Personen – neben einer angstfreien Gruppe auch drei Gruppen, in denen sich Klimaangst unterschiedlich ausgeprägt zeigte.

Die größte Gruppe, etwa 41 Prozent, gab an, gut zu funktionieren, jedoch gelegentlich Klimaangst zu empfinden. Die Befragten der zweitgrößten Gruppe erklärten, gar keine Klimaangst zu spüren. Etwa 17 Prozent gaben an, dass ihnen der Klimawandel spürbare Angst mache und ihr Wohlbefinden beeinträchtigt sei. Die kleinste Gruppe bestand aus den rund 8 Prozent, die von starker Angst und größerer Beeinträchtigung berichteten. Männer fanden sich besonders oft in der völlig angstfreien – oder aber in der kleinsten Gruppe mit der größten Angst. Letzteres erklären sich die Forschenden damit, dass Angst bei Männern noch immer ein größeres Tabu ist.

Wer erwies sich als am anfälligsten für massive Klimaangst? Es waren vor allem Menschen mit größerer Naturverbundenheit und die Jüngeren. Ein Grund dafür: Naturverbundene Personen nehmen stärker wahr, wie die Natur zerstört wird.

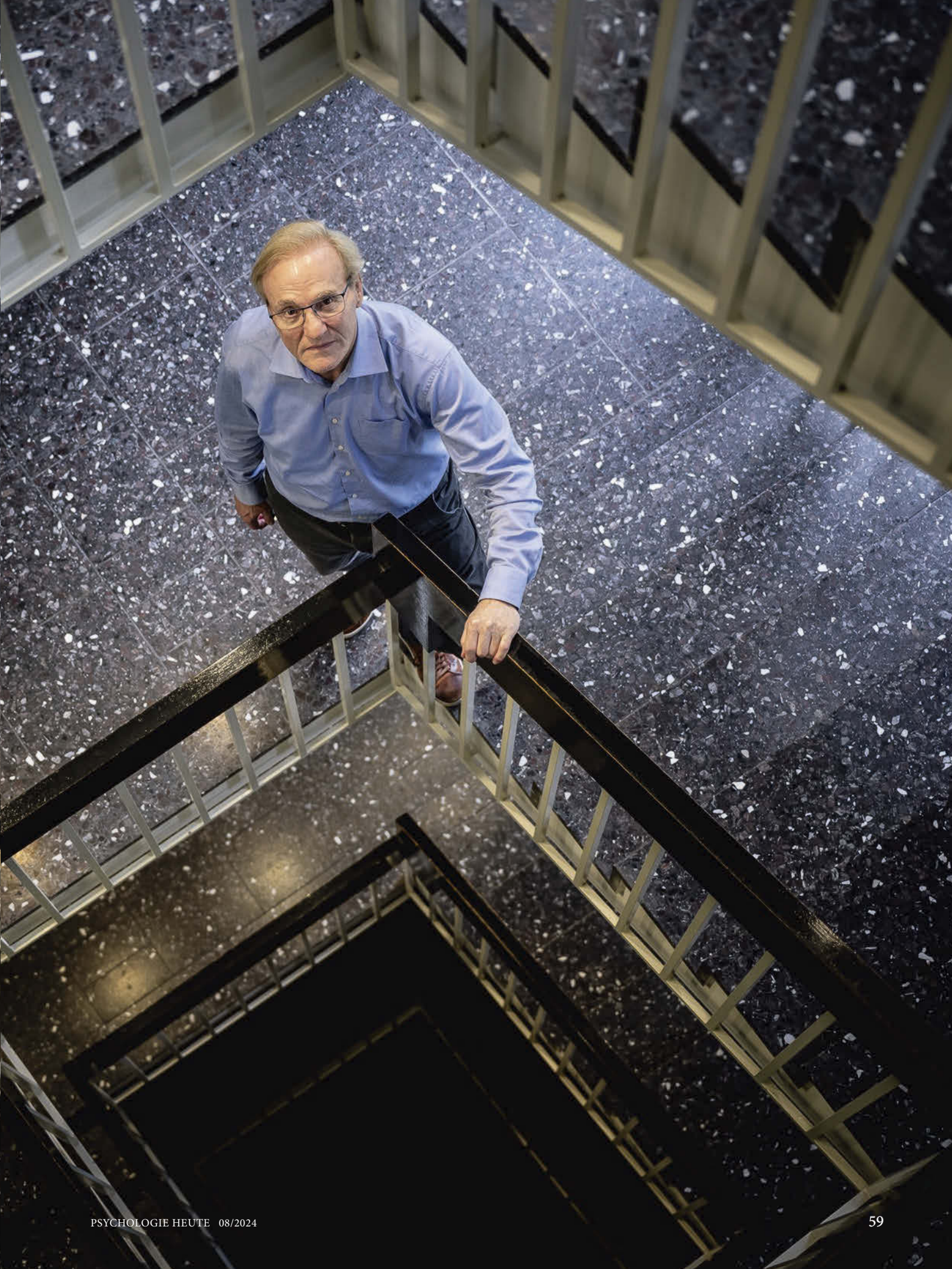
Marlis C. Wullenkord u.a.: Go out or stress out? Exploring nature connectedness and cumulative stressors as resilience and vulnerability factors in different manifestations of climate anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 2024. DOI:10.1016/j.jenvp.2024.102278

Das Porträt: Ernst Fehr

# Der Entdecker der Fairness

Er wird seit Jahren als Nobelpreiskandidat gehandelt. Ernst Fehr hat die Psychologie in die Wirtschaftsforschung gebracht – und die Erkenntnis, dass wir Menschen viel mehr sind als gierige Egoisten. Ein Besuch bei ihm an der Universität Zürich

Text: Jochen Metzger // Fotografie: Daniel Winkler



**V**or mir ein mehrstöckiges Bürogebäude inmitten von Wohnhäusern. „Universität Zürich, Institut für Volkswirtschaftslehre“ steht weiß auf blauem Schild neben einem hüfthohen Buchsbaum. An der Eingangstür dann das Piktogramm eines durchgestrichenen Dackels mit rotem Halsband. Bei den Ökono-

men sind offenbar keine Hunde erlaubt, zum Glück bin ich Mensch. Im Treppenhaus der erste große Zettel: „Study participants. Please wait in room 018“. Aha! Hier also finden sie statt, die berühmten Wirtschaftsexperimente der Universität Zürich. Aber keine Pförtner und kein Sekretariat, nirgendwo. Ich schaue verloren in die Stille und gehe dann einfach nach oben. „Zweiter Stock, Raum 213“, habe ich mir notiert. Aus offenen Türen klackern Computertastaturen. Und dann in der Ecke tatsächlich: das Schild mit seinem Namen.

Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Kontakt mit Professor Ernst Fehr beim Besuch einer Forschungskonferenz vor langer Zeit. Er selbst war nicht dabei, doch in den Vorträgen, Debatten und sogar bei den informellen Kaffeepausen fiel sein Name immer wieder. Die anderen Forschenden sprachen ihn aus wie den einer fast gottgleichen Autorität. Seit Jahren gilt er als heißer Anwärter auf den Nobelpreis, als der Mann, der die Psychologie in die Welt der Wirtschaftswissenschaften gebracht hat. In den meisten Rankings steht er auf Platz eins der deutschsprachigen Wirtschaftsforschung. Wie hat er es dorthin geschafft? Wir tickt er als Person? Und was hat ihn geprägt? Anknöpfen: bloß nicht zu leise, aber auch nicht zu laut. Man ruft mich hinein.

Ernst Fehr wurde gerade 68 Jahre alt. Er wirkt gut in Form, sein Haar noch immer blond und voll, ein Lächeln, dem man ansieht, dass der dazugehörige Kopf bis eben sehr für sich war und immer noch seinen Gedanken nachhängt. „Ich schreibe gerade einen Übersichtsartikel über meine Forschung“, sagt er. Die Stimme: nicht wirklich laut, ruhiges Sprechtempo, man hört einen alemannischen Akzent. Ernst Fehr ist in Vorarlberg geboren, in einem katholischen Bauerndorf am Bodensee, direkt an der deutschen Grenze, fast jeder kannte dort jeden.

Meine Augen scannen den Raum, und der Raum antwortet. Ich habe viele Schreibtische gesehen von Menschen in Ernst Fehrs Alter und Position. Diese Schreibtische sind in der Regel sehr aufgeräumt, weil die Knochenarbeit längst andere übernommen haben. Ernst Fehr scheint die Knochenarbeit noch immer selbst zu erledigen. „Bei mir ist Chaos“, sagt er, als er meinen Blick bemerkt über all die Papiere auf den Tischen, die Bücherstapel, Teekannen, Teetassen, Stifte, Textmarker, über das Regal dahinter mit mehr als 50 Aktenordnern in Blau, Gelb, Grau, Schwarz und Weinrot. Jeder Ordner, so sagt er, steht für ein Projekt, das er noch machen und in eine wissenschaftliche Publikation verwandeln will. Kein Zweifel: Dies ist das Büro eines sehr fleißigen und op-

timistischen Mannes. Denn bis auf ein kleines Familienfoto – Fehr ist verheiratet und hat zwei Kinder – erinnert wenig an die Vergangenheit, alles ist Mahnung und Aufforderung an eine tüchtige und arbeitsreiche Zukunft.

Jetzt am besten über seine Kindheit sprechen. Die meisten reden gerne darüber. Ernst Fehr lächelt, doch seine Angaben bleiben verblüffend karg. „Mein Vater hatte ein kleines Transportunternehmen. Meine Mutter war Hausfrau und ich war der Älteste.“ Erst auf Nachfragen kommt zumindest ein wenig vom fehlenden Rest: Da waren drei jüngere Geschwister, ein Bruder, zwei Schwestern. „Was uns alle beeinflusste, ist, dass der Vater Unternehmer war. Wir haben miterlebt, wie viel Initiative er an den Tag gelegt hat, und auch unsere Mutter war eine initiative Person. Das prägt schon.“

Mit seinem Bruder hat Ernst Fehr vor Jahren eine Beratungsfirma namens FehrAdvice gegründet. „Unsere Kernkompetenz ist es, Unternehmen und die Politik einfach und intuitiv experimentierfähig zu machen“, heißt es auf deren Website. Und: „Jede erfolgreiche Strategie berücksichtigt menschliches Verhalten.“ Will wohl heißen: Unternehmen können davon profitieren, wenn sie sich Methoden der Wissenschaft und Erkenntnisse von Psychologie und Verhaltensökonomie aneignen. Ähnliches gilt laut Fehr aber auch umgekehrt: „Ein guter Wissenschaftler“, sagt er, „ist eine Art Unternehmer. Ich entwickle Projekte, von denen ich glaube, dass sie die Erkenntnisse in einem wichtigen Gebiet vorantreiben. Und von denen ich überzeugt bin, dass sie Resonanz finden. Ich wollte nie Dinge erforschen, die keinen interessieren.“

Tatsächlich spricht Ernst Fehrs Karriere von diesem Hang zum unternehmerischen Risiko. In den 1990er Jahren schreibt er einen Aufsatz, der mit vielen Grundannahmen seines Faches bricht. Wer so etwas tut, landet im Wissenschaftsbetrieb leicht im Abseits. Fehr treibt damals die Frage um, warum manche Menschen für längere Zeit arbeitslos bleiben, ohne es zu wollen. Die damalige Wirtschaftsforschung hat darauf keine schlüssige Antwort. Ernst Fehr („Ich habe als Student sehr viel Marx gelesen“) glaubt: Es liegt daran, dass Prinzipien der Fairness und andere Präferenzen bei wirtschaftlichen Entscheidungen eine zentrale Rolle spielen. „Vor 30 Jahren hat das als Spinnerei gegolten, wenn du dich dafür interessiert hast.“ Er reicht seinen Aufsatz bei mehreren Fachzeitschriften ein. „Er wurde überall abgelehnt und ist bis heute unveröffentlicht“, sagt Fehr und lacht. Die Schlüsse aus diesem – scheinbaren – Scheitern, das sich tatsächlich als äußerst fruchtbar erweisen sollte, hat er später in einer biografischen Selbstreflexion festgehalten, die 2004 in dem renommierten Fachjournal *Nature* erschien: *The productivity of failures*.

Doch noch sind wir in den 1990ern. Ernst Fehr forscht und lehrt damals in Wien. Hier erfährt seine Karriere ihren entscheidenden Wendepunkt, als er zusammen mit zwei Mitarbeitern beschließt, seine bislang nur theoretischen Ideen in einem Experiment zu überprüfen. Die jungen Forscher bedienen sich bei der experimentellen Spieltheorie, mit der sich grundlegende Annahmen über den Menschen und sein

# 1993 sein erster großer Hit: Ungleiche Löhne werden als unfair empfunden – und die Angestellten strengen sich weniger an

Handeln empirisch überprüfen lassen (siehe Kasten Seite 67). „Tatsächlich haben unsere Daten dann genau das belegt, was mein theoretischer Aufsatz vorhergesagt hat“, sagt Ernst Fehr.

Sein Argument geht – vereinfacht dargestellt – so: Nach herkömmlicher Logik könnten Firmen einem neu eingestellten Menschen, der zuvor lange Zeit arbeitslos war, weniger Lohn zahlen als Angestellten, die fest im Sattel sitzen. *Beggars aren't choosers* heißt es in Amerika: Wer keine Wahl hat, der macht den Job auch für die Hälfte. Fehr und seine Mitarbeiter Georg Kirchsteiger und Arno Riedl können in ihren Experimenten aber zeigen, dass dieser Mechanismus nicht greift. Denn die ungleichen Löhne werden als unfair wahrgenommen. „Und dann strengen sich die Arbeitnehmer weniger an“, erklärt Ernst Fehr. Es sind also die Gesetze der Psychologie, die mit über die Höhe von Gehältern entscheiden – und über die Frage, wen man für dieses Geld einstellt oder wem man lieber eine Absagemail ins Postfach schickt. Genau dieser Mechanismus ist es, der Menschen verblüffend lange in die Arbeitslosigkeit bannt.

Die Studie von Ernst Fehr und seinen beiden Mitstreitern schafft es tatsächlich in eines der prominentesten Fachjournale der Ökonomie – und weist den Wirtschaftswissenschaften bis heute eine neue Richtung. „Das war 1993“, sagt Ernst Fehr, „mein erster großer Hit.“ Wissenschaft funktioniert oft ein bisschen wie Popmusik: Um Karriere zu machen, braucht man einen Song, der in den Charts landet.

„Experimente und Psychologie gab es in unserem Fach auch vorher schon. Aber es ist Ernst Fehrs Verdienst, dass beides zum Mainstream geworden ist“, sagt Georg Kirchsteiger, der heute an der Freien Universität Brüssel lehrt. „Er hat die Fähigkeit, Entwicklungen vorauszusehen, er findet Themen und Methoden, die dann fünf oder zehn Jahre später wirklich wichtig werden. Und er hat die Fähigkeit, seine Erkenntnisse so zu präsentieren, dass der Mainstream sie aufnimmt.“

Der erste Hit öffnet Ernst Fehr jedenfalls viele Türen. Er wird jetzt weltweit wahrgenommen und viel häufiger von anderen Forschenden zitiert. Im Jahr darauf folgt er dem Ruf an die angesehene Universität Zürich. „Auf einmal saß ich sozusagen in einem Auto mit mehr PS. Ich hatte viel mehr Ressourcen zur Verfügung und eine Umgebung, die ich mitgestalten konnte. In Zürich hatte ich Möglichkeiten, die mir keine Universität in Deutschland oder Österreich hätte bieten können“, sagt er. Auch die Spitzenuniversitäten aus den USA klopfen jetzt bei ihm an. Fehr lehnt deren Angebote jedoch ab. „Ich war ja schon an einer erstklassigen Universität und wollte lieber etwas hier in Europa aufbauen.“

Im Nachhinein verdankt er seinen Durchbruch einer besonderen Tugend: Er hat trotz aller Ablehnung an seiner Fairnesshypothese festgehalten. Diese Zähigkeit besaß er offenbar schon als Kind. Bereits im zehnten Lebensjahr folgt Fehr einer interessanten Sportleidenschaft: dem Ringen. „In meinem ersten Jahr habe ich bei meinen Turnieren jeden Kampf verloren. Aber ich bin trotzdem dabei geblieben“, erzählt er. Und das Durchhalten lohnt sich: Mit siebzehn wird er österreichischer Meister im Freistil, Gewichtsklasse: bis 74 Kilo.



„Ich habe beim Ringen gelernt, die Zähne zusammenzubeißen“, sagt er. Noch heute erkennt man die Spuren seiner Kämpfe an seinem rechten Ohr. Der Gegner schiebt einen über die Matte, das Ohr reißt auf, blutet und verheilt mit sichtbaren Narben. „Ich habe beide Ohren später operieren lassen“, sagt er. „Die OP rechts ist nicht so gut gelaufen, drum sieht man’s noch. Am anderen Ohr sieht man nichts, da hat der Arzt das richtig gemacht.“

Dem Ringen verdankt er auch die Inspiration für eine seiner zentrale Erkenntnisse als Forscher: das Phänomen der altruistischen Bestrafung. Wenn jemand die Regeln der Fairness und des Zusammenlebens verletzt, dann neigen viele Menschen dazu, diese Regelverletzung zu sanktionieren – auch wenn sie selbst dadurch einen Nachteil erfahren.

Georg Kirchsteiger beschreibt Ernst Fehr als ausgesprochen umgänglichen Menschen. In seinem Büro erzählt Fehr jedoch eine Anekdote aus seiner Zeit in Wien, die auch eine andere Seite offenbart. „Da gab’s in der Straßenbahn ein paar Betrunkene, die haben die Leute angepöbelt. Wenn ich so etwas sehe, steigt in mir die Wut auf. Ich habe gesagt, sie sollen ruhig sein.“ Als die Pöbler sich gegen Fehr wenden, „hab ich einen von ihnen gepackt und an der nächsten Haltestelle aus der Straßenbahn getragen. Da stand er dann, ganz verblüfft, und war draußen.“

Fehr hat in Studien gezeigt: Die Motivation für altruistisches Bestrafen hat bei vielen Menschen einen emotionalen Kern. Wir bestrafen nicht aus kühler Überlegung, sondern weil uns etwas gegen den Strich geht. Dass wir Regelverletzer nicht davonkommen lassen, stabilisiert unsere zwischenmenschlichen Systeme und sorgt aufs Große und Ganze gesehen für mehr Zusammenarbeit, Vertrauen und Kooperation.

In den einschlägigen Suchmaschinen finden sich aus Fehrs Feder bis heute mehr als 650 wissenschaftliche Publikationen. Er hat in einer thematischen Breite gearbeitet, die selbst für Forschende in der ersten Liga ungewöhnlich ist. So verdankt ihm die Fachwelt die Einsicht, dass Hormone wie das Oxytocin oder Testosteron einen unmittelbaren Einfluss auf unsere wirtschaftlichen Entscheidungen haben, etwa darauf, wie sehr wir mit anderen teilen oder auf unseren eigenen kurzfristigen Vorteil bedacht sind.

Per Scanner hat Fehr die Muster von Verantwortung und Führungsbereitschaft im Gehirn aufgespürt. Er hat gezeigt, dass Furcht – im Labor ausgelöst durch winzige Elektroschocks – uns in Finanzfragen vorsichtiger und weniger risikofreudig macht; dieser Effekt kann miterklären, warum so viele Menschen sich trotz aller Mühen kaum aus einem Zustand materieller Armut befreien können.

Ernst Fehr hat im Experiment außerdem nachgewiesen, wie antisoziale Persönlichkeiten wie Donald Trump sich verhalten, wenn es um Fragen von Fairness und Vertrauen geht. Handeln sie immer rücksichtslos und egoistisch? „Manchmal schon“, sagt Ernst Fehr, „aber die Sache ist viel, viel komplexer und spannender.“ Denn natürlich gibt es Situationen, in denen der Typus Trump alles Geld für sich behält, nicht mit anderen teilt und Vertragspartner

>> WEITER AUF SEITE 67

# Dem Ringen verdankt er die Inspiration für die Erforschung der altruistischen Bestrafung







Ernst Fehr in seinem Büro am Institut für Volkswirtschaftslehre der Universität Zürich. Jeder der gut 50 Aktenordner steht für ein künftiges Projekt

# Wann kommt der Nobelpreis?

17 schnelle Fragen an Ernst Fehr

**1. Wie wichtig war Ihnen akademischer Erfolg?**

Sehr wichtig.

**2. Korrekt, dass die Ökonomie methodisch besser dasteht als die Psychologie?**

In bestimmten Bereichen schon, gerade was das theoretische Rüstzeug angeht. Ich habe aber auch ganz viel aus der Psychologie gelernt. Etwa über die Faktoren, durch die sich unsere Persönlichkeit verändert.

**3. Wann haben Sie zum ersten Mal den Satz gehört: „Irgendwann kriegt der Ernst Fehr den Nobelpreis“?**

2009 hat Thomson Reuters erstmals prognostiziert, dass ich den Preis bekommen könnte. Seither kommt das ständig von irgendjemandem.

**4. Stimmt es, dass es Ihnen egal ist?**

Wer sagt, es sei ihm egal, dem glaube ich nicht, dass er oder sie die Wahrheit sagt. Würde ich mich über den Preis freuen? Natürlich würde ich das! Aber ich glaube, bei all den Preisen muss man die Haltung an den Tag legen: Wenn's kommt, kommt's, und wenn's nicht kommt, dann kommt's nicht.

**5. Kein Nobelpreis wäre auch okay?**

Es wäre auch okay, ja. Das Wichtige an unserem Job ist die Freude am Arbeiten.

**6. Woher kommt diese Freude?**

Wenn ich ein Experiment entwickelt habe und dann zeigt mir ein Mitarbeiter eine tolle Grafik mit den Daten, die dabei herausgekommen sind – das ist einfach das Größte, die visuelle Repräsentation eines schönen Ergebnisses.

**7. Was machen Sie in Ihrer Freizeit?**

Ich schaue gerne internationalen Fußball und investiere in mein Kraft- und Ausdauertraining. Und seit ich älter werde, befasse ich mich mit der Biologie der Langlebigkeit: Wie kann man das gesunde Altern fördern?

**8. Eine Antwort lautet: Man kann fasten und wenig essen.**

Stimmt. Aber für mich ist das nichts. Ich will das Hier und Jetzt genießen. Ohne gutes Essen macht's ja keinen Spaß.

**9. Frage an den ehemaligen Ringer: Wann zuletzt einen Mann auf der Straße gesehen und gedacht: „Mit dem werd ich notfalls fertig“?**

Das denke ich häufiger. Ich bin noch relativ fit und muss mich von niemandem anpöbeln lassen. Das finde ich sehr beruhigend.

**10. Wie groß sind Ihre Sorgen, wenn Sie an die Welt und die Zukunft Ihrer Kinder denken?**

Ich sehe trotz aller Krisen mit großer Zuversicht in die Zukunft. Da bin ich ganz auf der Linie meines Kollegen Steven Pinker. Die meisten Leute denken da viel zu kurzfristig. Wenn man die langen Zyklen anschaut, dann ist es fast immer besser geworden.

**11. Die Welt geht nicht unter in den nächsten 20 Jahren?**

Nein, ich glaube nicht, dass sie untergeht.

**12. Sie heißen Fehr und erforschen Fairness. Klingt fast wie ein Wortspiel.**

In Wortspielen bin ich nicht so gut. Ich hab das immer als Zufall betrachtet.

**13. Wie lange wollen Sie noch arbeiten?**

(Ernst Fehr zögert einen Moment – unglaublich! Er hat noch nie darüber nachgedacht.) Ich weiß es nicht. Noch zehn Jahre? Ich höre jedenfalls nicht so schnell auf.

**14. Würden Sie im Rückblick sagen: „Es hat sich alles gelohnt“?**

Ja, sicher. Weil ich das Gefühl habe, es hat mir viel Freude gemacht und es hat Impact gezeitigt. Die Disziplin ist beeinflusst worden durch das, was ich gemacht habe.

**15. Kann es sein, dass Sie lieber über Ihre Ideen reden als über sich selbst?**

Die Ideen sind ja das, was mich fasziniert.

**16. Ernst Fehr interessiert sich nicht für Ernst Fehr?**

Der Satz ist wahrscheinlich gar nicht so falsch.

**17. Sie sind ein Asket?**

Nein. Ich bin jemand, der dranbleibt.

*Interview: Jochen Metzger*

rücksichtslos über den Tisch zieht. „Aber in unseren Experimenten haben wir auch gesehen: Solche Menschen vertrauen anderen nicht. Sie glauben: Alle sind Schurken wie sie selbst. Sie haben eine sehr pessimistische Sicht auf die Welt“, sagt Ernst Fehr. Und so gibt es Situationen, in denen eine antisoziale Persönlichkeit sich scheinbar sozial verhält – etwa wenn sie weiß, dass die Gegenpartei ein Druckmittel gegen sie in der Hand hat. „Denn sie geht davon aus: Der andere wird mich, wenn ich betrüge, genauso hart bestrafen, wie ich selbst so ein Verhalten bestrafen würde.“ Anders gesagt: Auch ein Mann wie Trump hält sich manchmal an Regeln.

Wie hat Ernst Fehr bei meinem Blick über seinen Schreibtisch gesagt? „Bei mir ist Chaos.“ Ein scheinbares Durcheinander aus Hirnscans und Hormonexperimenten, aus Theorien von Marx, aus Verhaltensökonomie, Spieltheorie und Fragen nach dunklen Persönlichkeitsanteilen. Was hält bei ihm all diese Themen zusammen?

Die Antwort offenbart sich unter anderem in seiner Studie zur antisozialen Persönlichkeit, über die Donald Trumps dieser Welt. Was Ernst Fehr umtreibt, ist im Grunde die Kernfrage der Sozial- und Persönlichkeitspsychologie: Wie kann es sein, dass selbstsüchtige Menschen manchmal ausgesprochen fair sein können? Und dass selbstlose Gutmenschen sich manchmal wie knallharte Egoisten verhalten? Wie lassen sich die Gesetze dahinter möglichst präzise und mathematisch beschreiben? Unter diese Überschrift passt so ziemlich alles, was Ernst Fehr entdeckt hat. „Verhalten“, so erklärt er, „ist immer Produkt der Situation und der Präferenz.“ Diese Zusammenhänge zumindest in Teilen gelöst zu haben ist vielleicht wirklich einen Nobelpreis wert, dieses Rätsel, mit dem wir jeden Morgen erwachen: Was heißt es eigentlich, ein Mensch zu sein? ■

---

### Das Porträt

In unserer Serie erschienen zuletzt:

**Angelika Eck** – Die Wegbegleiterin. Heft 3/2024

**Kristin Neff** – Die streitbare Mitfühlende. Heft 12/2023

**Brent Roberts** – Der Wandelbare. Heft 8/2023

**Tim Lomas** – Der Kartograf des Fühlens. Heft 4/2023

**Ralf T. Vogel** – Der Vielseitige. Heft 12/2022

**Ulrike Ehlert** – Die Stressforscherin. Heft 8/2022

... und viele mehr. Sie finden diese Porträts auf unserer Website [psychologie-heute.de](http://psychologie-heute.de)

## Diktatur, Ultimatum, Vertrauen

Drei Spiele, mit denen Ernst Fehr in seinen Studien arbeitet – erklärt mit Figuren aus der Sesamstraße

### 1. Das Diktatorspiel (*dictator game*)

Frosch Kermit (der Spielleiter) gibt Ernie zehn Euro. Ernie kann wählen, wie viel davon er an Bert abgibt – eine beliebige Summe von null bis zehn Euro. Wenn Ernie das Geld aufgeteilt hat, endet das Spiel. Die klassische Theorie sagt voraus, dass Ernie das Geld komplett für sich behält. Natürlich! Warum sollte er freiwillig teilen? Wenn man die Sache dann aber mit vielen Versuchspersonen ausprobiert, merkt man: Es läuft ja ganz anders! Viele Ernies schieben tatsächlich etwas Geld zu Bert hinüber – zwar meist nicht gerade die Hälfte, aber doch ein oder zwei Euro. Denn so ist die Welt, in der sie gerne leben möchten. Merke: Menschen handeln gar nicht so egoistisch, wie man es ihnen oft unterstellt. Fairness und Ausgleich sind den meisten von ihnen wichtig.

### 2. Das Ultimatumspiel (*ultimatum game*)

Kermit, der Frosch, gibt Ernie erneut zehn Euro. Wieder muss Ernie entscheiden, wie viel davon er an Bert weitergeben möchte. Doch hier kommt der entscheidende Unterschied zum Diktatorspiel: Bert kann entscheiden, ob er Ernies Angebot annehmen möchte. Tut er das, wird das Geld entsprechend aufgeteilt und das Spiel endet. Tut er das nicht, bekommen weder Bert noch Ernie etwas, das Geld wandert zurück zu Kermit, dem Frosch. Die klassische Ökonomie sagt voraus, dass Ernie fast das ganze Geld für sich behält und Bert jedes Angebot annimmt, das über null Euro liegt. Denn selbst ein Euro ist für ihn viel besser als kein Euro. Doch die Experimente von Fehr und anderen zeigen, dass Bert ein Angebot von drei Euro oder weniger in der Regel ablehnt. Er empfindet es als unfair und wird zum „altruistischen Bestrafer“, der lieber selbst auf Geld verzichtet, als einen Abzocker mit seiner Dreistigkeit davonkommen zu lassen.

### 3. Das Vertrauensspiel (*trust game*)

Kermit, der Frosch, gibt zehn Euro an Ernie und zehn Euro an Bert. Jetzt kann Ernie einen Teil seines Geldes (oder alles) seinem Mitspieler Bert zuschieben. Jeder Euro, der jetzt vor Bert liegt, wird danach von Kermit, dem Frosch verdreifacht. Im Idealfall besitzt Bert jetzt also vierzig Euro. Nun kann er entscheiden, wie viel von dem Geld er an Ernie abgibt, ob er das in ihn gesetzte Vertrauen also zurückzahlt oder nicht. Auch hier zeigen ganze Berge von Studien, dass Ernie viel mehr ins Vertrauen geht, als man glauben würde – und dass Bert dieses Vertrauen auch viel öfter und stärker zurückgibt, als die meisten denken. Alle profitieren von einer Welt, in der man einander vertraut und in der viele Menschen vertrauenswürdig sind.

Jochen Metzger

# Radfahren mit Tyrannosaurus Rex

Unsere Autorin Brigitte Wenger liebt Sport. Ihr Avatar treibt sie zu immer neuen Leistungen an – und beschert ihr Glücksgefühle, die sie auch aus der realen Welt kennt. Wie kann das sein?

Text: Brigitte Wenger // Illustrationen: Julian Litschko

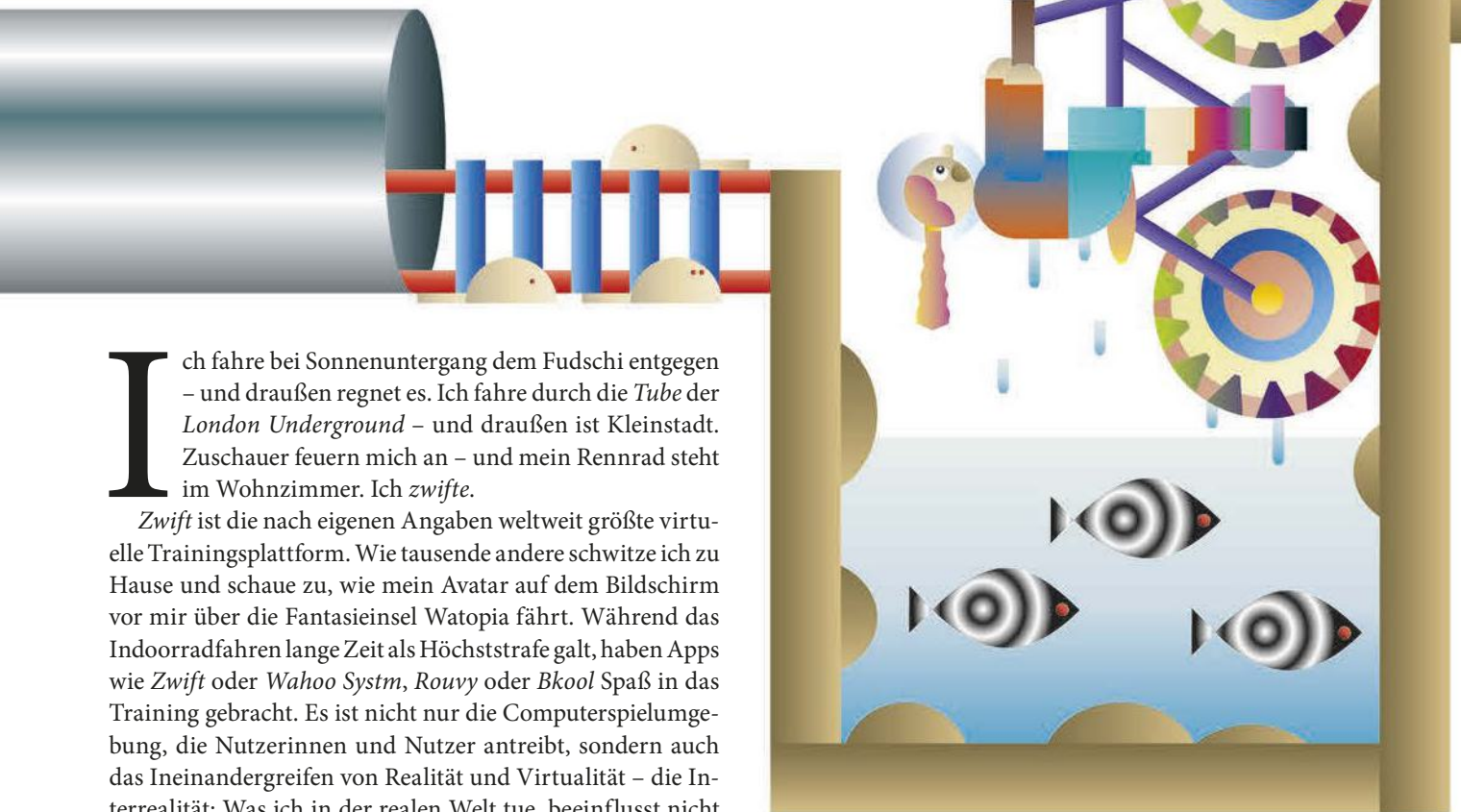
**I**ch fahre bei Sonnenuntergang dem Fudschu entgegen – und draußen regnet es. Ich fahre durch die *Tube* der *London Underground* – und draußen ist Kleinstadt. Zuschauer feuern mich an – und mein Rennrad steht im Wohnzimmer. Ich *zwifte*.

*Zwift* ist die nach eigenen Angaben weltweit größte virtuelle Trainingsplattform. Wie tausende andere schwitze ich zu Hause und schaue zu, wie mein Avatar auf dem Bildschirm vor mir über die Fantasieinsel *Watopia* fährt. Während das Indoorradfahren lange Zeit als Höchststrafe galt, haben Apps wie *Zwift* oder *Wahoo System*, *Rouvy* oder *Bkool* Spaß in das Training gebracht. Es ist nicht nur die Computerspielumgebung, die Nutzerinnen und Nutzer antreibt, sondern auch das Ineinandergreifen von Realität und Virtualität – die *Interrealität*: Was ich in der realen Welt tue, beeinflusst nicht nur, wie mein Avatar auf dem Bildschirm agiert. Was ich auf dem Bildschirm sehe, verändert auch mein reales Erleben hier und jetzt. Ein Beispiel: Natürlich weiß ich, dass Virtualität nicht Realität ist, und doch macht mich der Sonnenaufgang auf *Watopia* glücklich, während draußen Tristesse herrscht.

„In unserem Gehirn verschwimmen Realität und Vorstellung“, sagt die Schweizer Neuropsychologin Barbara Studer, „es unterscheidet nicht, ob das Bild real ist oder virtuell.“ Unser klügstes Organ, so einfach gestrickt? „Im Gegenteil“, sagt sie. „Unser Gehirn ist komplex und liebt es, stimuliert zu werden.“ Als Neuropsychologin übersetzt Studer Wissen aus der Gehirnforschung in die Alltagssprache. Sie wird mir

verraten, wie wir unser Gehirn stimulieren können, um uns für Sport zu motivieren und den Alltag zu erleichtern. Aber erst muss ich schwitzen.

Ich klicke meine Radschuhe in die Pedale und trete los. *Zwift* bietet zahlreiche Work-outs an, für Anfängerinnen und Profis, für die Grundlagenausdauer und für Sprints. Ich wähle ein 42-minütiges Work-out mit zwei Hauptsets, je fünfmal eine zweiminütige Steigerung von mittelanstrengend bis verausgabend. Am Ende werde ich 22,7 Kilometer gefahren sein und dabei 1,6 Stück Pizza verbrannt haben. Aber ums Kilometerabspulen geht es mir nicht, Kilometer spule ich draußen





ab. Hier drinnen werden Watt gedrückt. Wähle ich ein Workout aus, gibt mir der Widerstand der Pedale eine bestimmte Wattzahl vor, mal höher, mal lockerer. So radle ich durch Watopia. Durch die staubige Wüste, durch den schattigen Wald, durch einen heißen Vulkan. Bergauf ist hart, bergab ist leicht, hügelig kitzelt im Bauch.

Moment!

Warum kitzelt es im Bauch, wenn mein Avatar eine wellige Strecke fährt, obwohl sich mein Rad nicht bewegt? Was geschieht da in meinem Gehirn, Frau Studer?

„Ein Reiz, in diesem Fall ein visueller, breitet sich im Gehirn über das neuronale Netzwerk kaskadenartig aus“, erklärt Barbara Studer. „Dabei aktiviert dieser Reiz verschiedene Hirnareale, die Erinnerungen und Emotionen gespeichert haben.“ Als Radfahrerin habe ich in der realen Welt schon oft das Kribbeln im Bauch gespürt, ich weiß, wie anstrengend es ist, bergauf zu fahren, und wie gut sich der Wind im Haar anfühlt, wenn das Rad fast von allein bergab rollt. „Ihr Körper erlebt diese Erinnerungen und Emotionen wieder, mit allen Sinnen, obwohl Sie nur ein Bild gesehen haben“, sagt Studer.

### Eintauchen in eine fremde Welt

Die Grafik von *Zwift* ist nicht vergleichbar mit den fotorealistischen Videogames. Sie erinnert eher an Computerspiele aus den Nullerjahren. Die Landschaft bewegt sich etwas ruckelig, die Blumen sind etwas zu bunt und die vorbeihüpfenden Tiere könnten Waschbären oder Füchse sein, man weiß es nicht so genau.

Das hat technische Gründe. Die Trainings-App ist über das Mobiltelefon abspielbar und wird per Bluetooth auf den Bildschirm vor mir geschickt. Und erstaunlicherweise stören die Ungenauigkeiten und fantastischen Elemente gar nicht: Unterwasserfahrten, Avatare, die durch andere gleiten, anstatt sich umzustößen, der Tyrannosaurus Rex, der mich brüllend zu einem Rennen herausfordert.

„Warum soll das Bild überhaupt realistisch sein?“ Diese Frage stellt Lena Falkenhagen, Autorin von Computerspielen und leidenschaftliche Gamerin. Sie erzählt von *Beholder 3*, einem prämierten Computerspiel. Man ist dabei ein Hausmeister, der in einem totalitären Staat seine Mieter bespitzelt. „Als ich das erste Mal durch das Schlüsselloch in eine fremde Wohnung geguckt habe, dachte ich: ‚O Gott, wenn mich jetzt jemand erwischt!‘ Diese Beklemmung war real. Trotz einer eher comichaft abstrahierten Grafik.“

Immersion – Eintauchen – ist das Schlagwort. Ist ein Spiel immersiv, verfliegen die Stunden im Nu. Es gibt viele Studien darüber, wodurch Menschen tief in ein Spiel eintauchen: glaubwürdiges Storytelling, Interaktion, Detailtreue. Natürlich spielen auch persönliche Vorlieben eine Rolle. Schon der niederländische Kulturhistoriker Johan Huizinga hat 1938 in seinem Buch *Homo ludens* – der spielende Mensch – den *magic circle* beschrieben, in dem die normalen Regeln der realen Welt aufgehoben und durch die künstliche Realität einer Spielwelt ersetzt werden.

Mein Workout ist zu anstrengend, als dass es im Nu verfliegen würde, aber die Spielumgebung treibt mich durch das erste Hauptset. Auf dem Bildschirm wird jede neue Intensität mit einem Bogen angezeigt, durch den ich fahren muss. Beginnt eine harte Phase, leuchtet der Bogen rot wie das Tor zur Hölle. Ich trete und schnaufe und starre auf den Sekundencountdown, bis der Widerstand unter dem hellblauen Bogen sofort nachlässt. Hellblau wie das Himmelstor.

Mit jedem Kilometer komme ich dem nächsten Level näher, mit meinen Schweißtropfen kann ich meinem Avatar im *Drop Shop* ein Profirad kaufen, habe ich eine Strecke geschafft, regnet es Konfetti. Gamification sorgt dafür, dass ich länger dranbleibe.

„Spielen ist Leben lernen“, sagt Jens Junge, Direktor des Instituts für Ludologie, eines Instituts für Spielforschung an der privaten *Berlin University of Applied Sciences*. Er erklärt:



## Ist unser Avatar attraktiver oder größer, verhalten wir uns selbstsicherer

Durch das Spielen lernen wir, Herausforderungen zu meistern. Das findet auch unser Gehirn gut, deshalb belohnt es uns mit Glückshormonen, wenn wir ein Level geschafft haben. Regnet es Konfetti, bin ich glücklich. Dass dies in einer virtuellen, zweidimensionalen Welt funktioniert, erstaunt Junge nicht. Denn Spielen findet in unserem Kopf statt.

Um die spielerische Motivation durch eine virtuelle Trainingsplattform zu erklären, zieht Junge die Gamification-Bibel von Yu-kai Chou heran. Chou hat 2015 in seinem Konzept *Octalysis Framework* Elemente beschrieben, die mehr Spiel ins Leben bringen – und uns so helfen dranzubleiben. Zum Beispiel: Erhalte ich nach einem geschafften Level eine Belohnung, treibt mich das an, ein neues Level zu beginnen. Mit den erfahrenen Schweißtropfen kann ich mir virtuell das Profirad einer Topmarke kaufen, das ich mir im echten Leben nicht leisten kann. Es motiviert mich, wenn mir andere Fahrerinnen ein „Daumenhoch“ geben. Ich habe die Möglichkeit, mich an Profis zu messen. Trainiere ich dagegen eine Woche lang nicht mit der App, verliere ich Punkte.

So hat das Spiel seinen Weg in verschiedene Bereiche des Lebens gefunden. *Serious Games* vermitteln Wissen spielerisch, *Exergames* (von *exercise*, Übung) bewegen Menschen. Dank dieser beiden Kategorien werden Computerspiele zunehmend auch bei medizinischen oder psychologischen The-

rapien genutzt. Sogar das Nudging aus der Verhaltenspsychologie – das Anstupfen zu einer besseren Entscheidung – ist Gamification.

Pause. Jetzt fünf Minuten locker treten. Meine Trainings-App sagt, ich solle die Schultern fallenlassen und einen Schluck Wasser trinken. Mangels Sauerstoffs im Kopf kann ich nicht anders, als es sofort zu tun. Ich lächle sogar auf Kommando und fühle mich gut.

Auf dem Bildschirm blicke ich meinem Avatar über die Schultern. Sie trägt einen Pferdeschwanz, ein buntes Trikot und eine Fahrradcap anstelle eines Helmes. Mein Avatar ist die coolere Version von mir. Und das ist genau richtig, sagt Martin Kocur, Professor für *Interactive Experiences* an der Fachhochschule Oberösterreich: „Der Avatar soll etwas athletischer sein, damit er mich antreibt. Aber nicht zu athletisch, damit er mich nicht abschreckt. Er soll aussehen wie ich, damit ich mich mit ihm identifiziere. Aber lieber etwas abstrakt, sonst wird er gruselig.“

Martin Kocur hat den Proteus-Effekt weiter erforscht, benannt nach dem griechischen Gott Proteus, der verschiedene Gestalten annehmen kann: Ist unser Avatar attraktiver oder größer, verhalten wir uns selbstsicherer und selbstbewusster. Ist unser Avatar Einstein, schneiden wir bei kognitiv anspruchsvollen Aufgaben besser ab.

Aus einer früheren Studie wusste Kocur bereits, dass ein muskulöser Avatar eine körperliche Übung leichter erscheinen lässt – gemessen mit der sogenannten Borg-Skala der subjektiven Erschöpfung. „Und da die Borg-Skala mit der Herzfrequenz korreliert, haben wir uns gefragt, ob nicht nur rein subjektiv, sondern auch physiologisch etwas passiert“, sagt er. Tatsächlich: Die Herzfrequenz von Studienteilnehmenden mit athletischen Avataren war signifikant tiefer als bei weniger athletischen Avataren. Sie meisterten die Anstrengung mit weniger Aufwand.

Doch in einem zweiten Versuch konnte Kocur das Resultat nicht wiederholen. Egal wie der Avatar aussah, die Herzfrequenz veränderte sich nicht signifikant. „Über die Gründe können wir nur mutmaßen“, sagt er. „Der relevanteste Unterschied war, dass sich die Teilnehmenden beim zweiten Versuch kaum mit ihren Avataren identifizieren konnten.“ Eine mögliche Erklärung: Je stärker ich glaube, ich bin der Avatar, umso stärker ist vermutlich der Effekt des Avatars auf mich.

### Absturz auf Zombieniveau

Das gilt so lange, bis der Effekt kippt. Der japanische Roboter-Ingenieur Masahiro Mori hat das bereits 1970 beschrieben: Ein Roboter wird uns immer vertrauter, je menschenähnlicher er ist. Kurz vor hundert Prozent Menschenähnlichkeit stürzt die Vertrautheit aber auf Zombieniveau ab. Irgendwann ist mir der Avatar so ähnlich, dass mich sein Lächeln gruselt oder dass mich eine kleine Diskrepanz übermäßig irritiert. Die virtuelle Welt behilft sich hier mit etwas Abstraktion. *Zwift* macht das mit meinem Avatar ganz gut. Nie blicke ich diesem ins Gesicht, nie könnte mich mein eigenes Lächeln abschrecken.

„Du bist in einer Ausreißergruppe.“ Der Satz auf dem Bildschirm reißt mich aus den Gedanken. „Gleich bist du dran, vorne zu fahren.“ Das zweite Hauptset meines Work-outs ist eine Rennsimulation. „Zwanzig Sekunden voll im Wind. Jemand aus der Gruppe attackiert, das hat das Feld schrumpfen lassen. Die Siegerin muss aus dieser Gruppe kommen.“

Beim Wort Siegerin sehe ich mich automatisch auf einem Podest. Warum hilft mir das Visualisieren des Ziels dabei, das Ziel zu erreichen? „Wenn Sie sich etwas möglichst realistisch vorstellen, dann meint das Gehirn, es sei Realität, und verlangt nach dieser Realität“, erklärt Neuropsychologin Barbara Studer. „Ich will“ ist immer mächtiger als „ich muss“.

Die Virtualität ist so gut, ich muss kaum mehr raus. Und genau das ist Barbara Studers Kritik: „Manchmal vergessen wir, wie wichtig reale Erlebnisse sind. Je mehr Sinne wir ansprechen – die Umarmung eines Freundes, Waldgeruch, das Rascheln des Laubes –, je mehr Gehirnareale aktiviert werden, desto mehr Glückshormone werden ausgeschüttet.“

Was in der virtuellen Welt funktioniert, können wir uns laut Barbara Studer auch in den Alltag holen: „Bieten Sie Ihrem Gehirn ein Erlebnis, bringen Sie Humor, Farbe, Bewegung in Ihr Leben, aktivieren Sie möglichst viele Hirnareale, dann ist es voll dabei.“ Ist das Lernen mal wieder zäh? „Erstellen Sie Gamepläne, jede Aufgabe ist ein Level mit neuen Hindernissen.“ Haben Sie etwas geschafft? „Feiern Sie abgehackte To-dos mit einem Tänzchen.“

Man kann versuchen, sich die virtuelle Realität mit etwas Fantasie selbst zu erschaffen, und sich so das Indoorrad und die 20 Euro sparen, die das monatliche Abo auf *Zwift* kostet.

„Los, voller Einsatz bis zur Ziellinie“, ruft mir der Bildschirm entgegen. „Jawohl! So beendet man eine Fahrt. Heute Abend trinkst du Champagner.“

Ich richte mich auf, ich tänzle zur rhythmischen Musik. Ich spüre den Fahrtwind, das Ausrollen fühlt sich leicht an – und ich weiß doch: Virtualität ist und bleibt zweidimensional. Was ich spüre, spüre ich nur, weil ich die Welt da draußen kenne. Die Realität, die wir rekonstruieren, die müssen wir erst einmal erleben. ■

---

#### ZUM WEITERLESEN

Yu-Kai Chou: Actionable Gamification. Beyond Points, Badges, and Leaderboards. Sanage Publishing 2023

Alle Quellen auf unserer Website: [psychologie-heute.de/literatur](https://psychologie-heute.de/literatur)



# „Wie komme ich da heil wieder raus?“

Er rettet Leben, aber fürchtet um sein eigenes: ein Notfallsanitäter aus Rheinhessen über Gewalt im Beruf

Aufgezeichnet von Friederike Lübke

Illustration: Luisa Stömer



Ich bin auf einer Landstraße mitten im Wald. Es ist Nacht, stockdunkel bis auf die Scheinwerfer des Rettungswagens. Ich knie in dem auslaufenden Öl eines Motorrads und versuche, den Fahrer wiederzubeleben. Ummich herum zehn schreiende Menschen, stark tätowiert, Rockermilieu. Mein Kollege und ich sind allein mit ihnen. Die Polizei verspätet sich, der Notarzt auch. Als mir klar wird, dass wir den Fahrer nicht retten können, packt mich die Angst. Was werden die Rocker tun, wenn sie sehen, dass ihr Freund tot ist? Ich fürchte um mein Leben.

Vor 30 Jahren habe ich als Zivi im Rettungsdienst angefangen, heute bin ich Notfallsanitäter und leite eine Rettungswache. Der Beruf bleibt spannend. Ich mag die Arbeit mit Menschen. Immer noch. Trotz allem.

Wir kommen, um zu helfen, aber immer wieder geraten wir selbst in Gefahr. Patientinnen und Patienten greifen uns an, beleidigen, schlagen, stoßen uns. In den Medien wird viel über gezielte Gewalt gegen Rettungskräfte berichtet. Etwa an Silvester in Berlin. Das kommt zwar vor, aber meiner Erfahrung nach sind andere Ursachen häufiger.

Wenn mich Menschen angegriffen haben, lag es an ihrer Erkrankung. Das heißt zum Beispiel an einer psychischen Krankheit, Drogen- oder Alkoholkonsum oder einer Mischung aus allem. Ein typischer Fall sieht so aus: Eine mehrfach abhängige Person wählt im Rausch die 112. Wenn der Rettungsdienst eintrifft, ist sie überfordert und wird gewalttätig. Ein Kollege von mir ist seit drei Wochen krankgeschrieben, weil ihn ein Patient so hart geschlagen hat, dass er bewusstlos wurde. Auch dieser Patient war mehrfach abhängig.

Ich selbst bin das erste Mal bei einem Rockkonzert körperlich angegriffen worden. Ein junger Mann hatte unter Drogeneinfluss eine Psychose, kämpfte mit einem eingebildeten Schwert gegen einen eingebildeten Drachen. Als wir ihn zum Rettungswagen bringen wollten, entwickelte sich ein Gerangel zwischen ihm, seinem Bruder und mir.



Ich ging zu Boden und fragte mich: „Wie komme ich da heil wieder raus?“ Es gelang mir nur, weil ich größer und schwerer war als die anderen.

Ein anderes Mal öffnete ich die hintere Tür des Rettungswagens, als mir ein Patient entgegensprang und mich umwarf. Da lag ich nachts um drei vor der Tür einer Kneipe, eine Traube von Menschen bildete sich um uns, alle waren alkoholisiert und brüllten durcheinander. Und mir schoss durch den Kopf: „Ich war schon mal hier.“ Der letzte Einsatz bei dieser Kneipe war eine Wiederbelebung nach einer Messerstecherei. Für den Betroffenen ging es nicht gut aus. Ich dachte: „Passiert mir das jetzt auch?“ Zum Glück war ich auch dieses Mal der Stärkere und konnte mich befreien.

### **Wir kommen dem Tod so nah**

Ich kann verstehen, warum sich Menschen zum Beispiel unter Drogen oder in Wahnzuständen aggressiv verhalten, aber für mich ändert das nichts an der Belastung. Wahrscheinlich hängt es auch damit zusammen, dass wir im Rettungsdienst dem Tod so nah kommen. Häufig sind wir dabei, wenn ein Mensch stirbt. Ich weiß, wie schnell ein Leben enden kann. Wenn dann jemand mir gegenüber gewalttätig wird, ziehe ich innerlich die Verbindung: Hier will jemand an mein Leben. Das macht das Gefühl der Gefahr, macht die Angst so existenziell. Wenn ich vor derselben Kneipe zu Boden gehe, vor der jemand erstochen wurde, rechne ich mit dem Schlimmsten. Ich weiß, dass es pathetisch klingt, aber mehrmals habe ich schon gedacht: „Ist das vielleicht der eine Einsatz, von dem ich nicht mehr zurückkomme?“

Ich muss gar nicht selbst betroffen sein, auch andere Ereignisse können das Gefühl von Bedrohung auslösen oder verstärken. Während der Coronapandemie wurde an einer Tankstelle ein junger Mann erschossen. Er hatte den Täter zum Tragen einer Maske aufgefordert. Die Tankstelle kenne ich gut und im Rettungsdienst habe ich häufig selbst erlebt, dass Hilfsbedürftige oder Angehörige keine FFP2-Maske tragen wollten. Ich dachte: „Der Mörder hätte

einer unserer Patienten sein können. Es hätte auch einen von uns treffen können. Was wäre, wenn bei uns jemand eine Waffe zückt?“

Es ist nicht so, dass ich jede Nacht schlecht schlafe oder mit Angst zur Arbeit gehe. Den meisten Situationen fühle ich mich gewachsen. Aber ich erlebe eben immer wieder, dass eine Situation eskaliert, die normal begonnen hat. Das wirkt sich auf meine Psyche aus. Ich bin vorsichtiger, beobachte die Umgebung, beobachte die Menschen. Ich stelle mir vor, was alles passieren könnte. Darum habe ich bei der Motorradgruppe gleich mit einem Angriff gerechnet.

Wenn ich mich bedroht fühle, packt mich Angst um mein Leben. Sie verfolgt mich, selbst wenn nichts passiert ist. Denn tatsächlich hat uns auf der Landstraße im Wald niemand angegriffen. Trotzdem blitzte die Situation in den Tagen danach immer wieder vor meinen Augen auf. Mir stockte der Atem. Ich fühlte, wie die Angst über mich schwappte.

Zum Glück haben wir Unterstützung. Unser Rettungsdienst wird von einem Psychotherapeuten begleitet, bei dem wir kurzfristig Termine bekommen. Fünf Stunden pro Jahr stehen jeder und jedem zu. Das reicht nicht, um alle Vorfälle aufzuarbeiten, aber es ist ein Anfang. Außerdem haben wir kollegiale Ansprechpersonen, an die wir uns wenden können.

Wenn ich an meine 30 Jahre im Beruf zurückdenke, hätte ich mir schon viel früher Hilfe gewünscht. Lange hat man versucht, Probleme mit einer Kiste Bier zu lösen. Es hieß: „Wir sind harte Männer. Wir stecken das weg.“ Frauen gab es ja damals kaum im Rettungsdienst.

Wenn einmal etwas passieren sollte: Patientenverfügung, Testament – das habe ich, da möchte ich vorbereitet sein. Aber sonst? Ich habe so viele Leben zu Ende gehen sehen, ich müsste viel bewusster leben. Intensiver. Achtsamer. Jeden Tag genießen. Manchmal flackert dieses Gefühl kurz in mir auf, dann schluckt es der Alltag. Morgens um fünf springe ich aus dem Bett, gehe zum Dienst und falle abends wieder ins Bett. Da bin ich wie die meisten: ein Hams-ter in seinem Rad. ■

*Psychologischer Hintergrund*

## **Gewalt im Beruf**

### **Frau Herr, wie häufig sind Angriffe auf Rettungskräfte?**

Das ist schwer zu sagen, da sie nicht zentral erfasst werden. Laut polizeilicher Kriminalitätsstatistik steigen die Zahlen, aber wahrscheinlich werden heute mehr Taten angezeigt als früher – wenn auch immer noch nicht alle. Studien haben ergeben, dass pro Woche acht Prozent der Rettungskräfte körperlich angegriffen werden und ein Drittel verbal.

### **Was sind die psychischen Folgen?**

Es nagt am Selbstverständnis. Man möchte Gutes tun und wird dabei angegriffen. Manche Rettungskräfte erleben Belastungsreaktionen wie schlechten Schlaf, Reizbarkeit oder das Gefühl, nur noch als äußere Hülle ihren Dienst zu tun. Verbale Angriffe sind übrigens mindestens ebenso belastend wie körperliche.

### **Was hilft den Betroffenen?**

Rückendeckung von ihren Vorgesetzten, eine Kultur, in der sie offen über die Vorfälle sprechen können, und null Toleranz gegenüber Gewalt. Auch ein Gewaltschutztraining kann hilfreich sein. Dabei lernt man zum Beispiel, riskante Situationen zu erkennen, zu deeskalieren und Handgriffe, mit denen man sich notfalls befreien kann.

### **Gibt es auch Strategien für den Berufsalltag?**

Rettungskräfte können sich bewusst machen, dass sie mit dem Anlegen der Uniform eine Rolle übernehmen und Angriffe sich gegen diese Rolle richten. Manchen hilft ein kleines Ritual am Ende der Schicht, um die Rolle abzulegen und mit dem Dienst abzuschließen. Etwa ein kleiner Spaziergang nach Schichtende.

*Friederike Lübke*

---

**Anne Herr** ist Psychologin und hat zum Thema Gewalt gegen Rettungskräfte geforscht. Sie arbeitet beim NRW-Gewaltschutznetzwerk #sicherimDienst

# Eindeutig zweideutig

Die einen können mit Mehrdeutigkeit gut umgehen, die anderen teilen schon bei kleinsten Anlässen die Welt in Gut und Böse ein. Warum es für unsere psychische Gesundheit so wichtig ist, Widersprüche auszuhalten

Text: Nargis Silva // Illustration: Martin Jarrie

**I**n uns allen steckt ein uraltes Bedürfnis nach Klarheit und Sicherheit. Wir wollen in einer verlässlichen Welt leben, in der wir das, was uns begegnet, verstehen und einordnen können. Gleichzeitig ist es überlebensnotwendig, immer wieder das Unbekannte aufzusuchen, obwohl es Unsicherheit und Gefahr bedeuten kann. Andernfalls hätten unsere Vorfahren niemals ihre vertraute Umgebung hinter sich gelassen, um andere Regionen zu entdecken oder mehr Nahrung zu finden.

Selbst im Alltag erfordern unvorhersehbare Ereignisse immer wieder schnelle Entscheidungen zwischen harmlos und bedrohlich, zwischen Freund und Feindin. Stellen wir uns beispielsweise vor, wie wir spätabends allein nach Hause gehen. Plötzlich rennt uns eine Gestalt nach. Was will sie von uns? Unwillkürlich scannen wir die Umgebung nach Fluchtmöglichkeiten oder greifen nach dem Schlüssel in der Jackentasche, um uns notfalls wehren zu können. Auch wenn sich am Ende herausstellt, dass uns das Portemonnaie unbemerkt aus dem Rucksack gerutscht war und die unbekannte Person es freundlicherweise aufgehoben hat, ist unser Körper erst mal im „Kampf-oder-Flucht-Modus“.

Nach absoluten Kategorien zu handeln ist evolutionär in uns verankert, um unmittelbar auf eine mögliche Bedrohung

reagieren zu können. Es ist also ein wichtiger Mechanismus, der das Überleben des Individuums sichert.

Üblicherweise ist unser Leben jedoch keine Aneinanderreihung gefährlicher Situationen, sondern spielt sich irgendwo zwischen den Extremen ab. Der Ex-Partner ist nicht nur liebens- oder verachtenswert, die Fahrt mit dem Fahrrad nicht ausschließlich gefährlich oder gesund. Die Parteiprogramme stimmen oft nicht zu hundert Prozent mit unseren Werten überein, und trotzdem gehen wir hoffentlich wählen. Jeder Mensch, jede Situation hat verschiedene, manchmal auch widersprüchliche Anteile. Die Persönlichkeitseigenschaft, solche Mehrdeutigkeiten auszuhalten, bezeichnet man als *Ambiguitätstoleranz*.

Beschrieben hat das Konzept der Ambiguitätstoleranz erstmals die Psychoanalytikerin und Persönlichkeitsforscherin Else Frenkel-Brunswik. Als Jüdin hatte sie schon als Kind antisemitische Pogrome erlebt, war später in Wien – wo sie am Psychologischen Institut der Universität tätig war – mit Feindbildern und Propaganda konfrontiert gewesen und 1938 nach der nationalsozialistischen Machtübernahme in Österreich in Gefahr. In die USA emigriert, versuchte sie, mit Fragebögen und Interviews das Verhältnis von bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen und der Anfälligkeit für faschistisches



# Wenn Bewährtes ins Wanken gerät, ist Ambiguitätstoleranz gefragt

Gedankengut zu ermitteln. Ein zentrales Ergebnis, das sie später mit Theodor W. Adorno und anderen veröffentlichte: Intoleranz gegenüber Mehrdeutigkeit ist ein relativ konstanter Wesenszug und hängt zusammen mit anderen Merkmalen wie Feindseligkeit und Machtorientierung.

Ambiguitätstoleranz bezieht sich laut Frenkel-Brunswik auf die Fähigkeit, das Nebeneinander von positiven und negativen Eigenschaften in einem Objekt zu erkennen, ohne sich zu stark daran zu stören. Im Gegensatz dazu zeigen Menschen mit Ambiguitätsintoleranz eine Tendenz zu Schwarz-Weiß-Lösungen. Sie vereinfachen komplexe Realitäten, um klar und eindeutig werten zu können, und verschließen sich gegenüber Aspekten, die das infrage stellen könnten.

Doch wie kann sich Ambiguitätstoleranz entwickeln oder eben gerade nicht entwickeln? Thomas Fuchs, der als Philosoph und Psychiatrieprofessor an der Universität Heidelberg zu phänomenologischer Psychopathologie und Psychotherapie forscht, verweist neben genetischen Faktoren vor allem auf die Bedeutung der Umwelt. Die Fähigkeit zur Ambiguitätstoleranz wird bereits in der Kindheit angelegt, denn sie hängt eng mit Bindungserfahrungen zusammen. Gelingt es Kindern nicht, immer besser mit mehrdeutigen Gefühlen und Situationen zurechtzukommen, kann das ein Hinweis auf eine frühe Bindungsstörung sein.

## **Mama und Papa sind vertrauenswürdig**

Dieser Zusammenhang erschließt sich, wenn man sich die Hilflosigkeit von Säuglingen vergegenwärtigt: Babys müssen versorgt und umsorgt werden. Sie erleben oft Wut und Angst, wenn ihre Bezugspersonen nicht da sind oder nicht einfühlsam auf ihre Bedürfnisse reagieren. Machen kleine Kinder die Erfahrung, dass ihre Eltern zuverlässig sind, so lernen sie: Mama und Papa sind vertrauenswürdig. Wenn sie einmal nicht da sind, sind sie deshalb nicht grundsätzlich böse: „So lernt ein Kleinkind, seine negativen Gefühle zu regulieren, ohne dass die Eltern oder es selbst dabei zu Hassobjekten werden“, sagt Fuchs. Es muss also die widersprüchlichen Gefühle, die es sich selbst und anderen gegenüber empfindet, annehmen lernen, um Ambiguitätstoleranz zu entwickeln.

Daneben spielt auch die soziale Interaktion mit anderen Menschen eine wichtige Rolle: „Kinder, die in einem Umfeld aufwachsen, in dem unterschiedliche Meinungen und Ansichten akzeptiert und diskutiert werden, entwickeln oft eine höhere Toleranz für Ambiguität“, sagt Fuchs. Das schließt soziale Erfahrungen und die Fähigkeit ein, verschiedene Perspektiven zu verstehen und Gegensätze auszuhalten.

Wie schwierig das Leben wird, wenn diese Fähigkeit stark eingeschränkt ist, zeigt sich bei Menschen mit psychischen Erkrankungen – von der Angststörung über die Depression bis hin zur Schizophrenie: „Viele Erkrankte können nur

schwer von sich absehen und sich in andere Perspektiven hineinversetzen. Sie sind dann gezwungenermaßen egozentrischer und neigen zu einem Tunnelblick oder zum Schwarz-Weiß-Denken“, sagt Fuchs. Zuweilen mit gravierenden Konsequenzen. Ambiguitätstoleranz ist nämlich besonders dann gefragt, wenn uns das Leben vor Herausforderungen stellt, sei es durch schwerwiegende Verluste oder durch Veränderungen der Lebensumstände, wie etwa die Geburt eines Kindes. Denn in solchen Situationen geraten unsere bewährten Bewertungs- und Handlungsmuster ins Wanken. Das macht ein Denken jenseits vorgefertigter Urteile notwendig.

Trotzdem: Der Wunsch nach eindeutigen Antworten ist nicht per se krankhaft oder bedenklich – es wäre also zum Beispiel nicht richtig, alle Anhängerinnen und Anhänger von Verschwörungstheorien als seelisch krank zu betrachten. Martin Brüne zufolge, der als Psychiatrieprofessor an dem LWL-Universitätsklinikum Bochum zu sozialer Kognition forscht, geht es im Wesentlichen um den Wunsch nach Entlastung, weil man so nicht mit ambivalenten Gefühlen oder Situationen umgehen muss. Das verringert laut Brüne innere Spannungen oder Konflikte. Schwarz-Weiß-Denken ist demnach ein Anzeichen dafür, dass ein Mensch emotional oder psychisch stark gefordert ist. Die Neigung, komplexe Themen in extremen Kategorien zu betrachten, kann jedoch auf bestimmte psychische Tendenzen hinweisen.

Denn obwohl ein gewisses Maß an Intoleranz gegenüber Unsicherheit und Mehrdeutigen im Alltag unbedenklich ist, ja sogar hilfreich sein kann, ist extremes Schwarz-Weiß-Denken Brüne zufolge oftmals ein Indiz für eine psychische Erkrankung, zum Beispiel für eine Borderlinepersönlichkeitsstörung oder eine Depression. Dieser Zusammenhang wird von einer Studie an der *University of Reading* untermauert. Die Forscher Mohammed Al-Mosaiwi und Tom Johnstone analysierten Beiträge aus Internetforen, die Menschen mit unterschiedlichen psychischen und körperlichen Erkrankungen verfasst hatten.

### **Wohlmeinend und unfähig zugleich**

Zunächst sammelten die Wissenschaftler mehr als 300 verabsolutierende Ausdrücke wie „immer“, „nie“, „alles“, „ganz“ oder „nichts“. Daraus wurde ein Wörterbuch mit 19 eindeutigen Absolutismen erstellt, deren Aufkommen in 63 Foren gezählt wurde. Darunter waren Foren für Erkrankte mit Angststörungen, Depressionen oder Borderlinepersönlichkeitsstörung, bei denen die Forscher entsprechende Denkmuster vermuteten. Verglichen wurden diese mit Einträgen aus Asthma-, Krebs- und Diabetesforen.

Das Ergebnis der Studie: Menschen mit Angsterkrankungen, Depressionen oder Suizidgedanken verwendeten viel häufiger verabsolutierende Wörter, als es in den Kontroll-

gruppen der Fall war. Und nicht nur das: Auch die Art der psychischen Erkrankung und der Symptome wirkte sich aus. Der Anteil verabsolutierender Wörter in Foren, in denen Menschen mit einer Suizidneigung sich austauschten, war deutlich größer als in den Forengruppen für Angstzustände und Depressionen. Auch stellten die Forscher fest, dass Borderlineerkrankte signifikant häufiger absolute Begriffe verwendeten als Nutzerinnen und Nutzer von Foren zu posttraumatischen Belastungsstörungen und Schizophrenie.

Doch psychische Erkrankungen können nicht nur auf der sprachlichen, sondern auch auf der emotionalen Ebene durch

das Alles-oder-nichts-Prinzip gekennzeichnet sein. Brüne hebt das am Beispiel der Borderlinepersönlichkeitsstörung hervor: „Zum einen fühlen sich Betroffene von anderen leicht zurückgewiesen und gekränkt; zum anderen haben sie große Angst davor, von nahestehenden Personen verlassen zu werden.“ Das führt mitunter zu starken Schwankungen zwischen der Idealisierung und der Abwertung des Gegenübers: Wird die Partnerin gerade noch voller Leidenschaft und Bewunderung geliebt, können im nächsten Moment starke Zweifeln auftauchen, die dazu führen, dass sämtliche positiven Gefühle infrage gestellt werden.

„Die Ambiguität des menschlichen Wesens“, sagt Thomas Fuchs, „nämlich dass wir durchschnittlich gut sein können, im Grunde wohlmeinend, aber auch manchmal unfähig oder nicht so verlässlich, kann dabei nicht gesehen werden.“ Ambivalente Gefühle können Betroffene mit Borderlineerkrankung folglich nicht zeitgleich wahrnehmen. Oftmals leiden sie darunter. Denn durch ihre Schwarz-Weiß-Sicht erleben sie das Verhalten anderer als bedrohlich. Die Abwesenheit eines geliebten Partners oder dessen Bestrebungen, ein eigenständiges Leben zu führen, erzeugen laut Fuchs ein tiefes Gefühl der Angst, verlassen zu werden. Die Situation, zwar in einer Beziehung, aber mit gewisser Distanz zu bleiben, ertragen sie nur schwer.

Menschen mit einer hohen Ambiguitätstoleranz dagegen sind laut einer Studie von Adrian Furnham und Tracy Ribchester an der psychologischen Fakultät des *University College London* weniger anfällig für Verlustängste und Stress, da sie mit Unsicherheiten gut umgehen können. So akzeptieren sie eher, dass es verschiedene Interpretationen oder Lösungen

---

#### **► Ambiguitäts- oder Unsicherheitstoleranz?**

Ambiguitätstoleranz und Unsicherheitstoleranz werden häufig synonym verwendet. Doch es gibt einen Unterschied: Ambiguität meint eine Unklarheit in der Gegenwart, zum Beispiel wenn ein Kollege nur vages Feedback gibt. Ungewissheit dagegen bezieht sich eher auf etwas Unbestimmtes in der Zukunft: Wird das Hotel, das ich gebucht habe, böse Überraschungen bergen? Wie tolerant man mit beiden Situationen umgehen kann, hängt vom eigenen Bedürfnis nach Sicherheit und Überschaubarkeit ab

---

# Smartphone zu Hause lassen, in irgendeinen Zug steigen – und warten, was passiert

für ein Problem geben kann. Die flexible Haltung gegenüber Mehrdeutigkeit fördert eine bessere emotionale Anpassung und Resilienz, was langfristig das Wohlbefinden steigert. Diese Haltung steht in einem starken Kontrast zu der Neigung, sich und andere nach starren Kriterien wie „gut“ und „böse“, „perfekt“ oder „wertlos“ zu bewerten.

Derartige holzschnittartige Beurteilungen sind für die narzisstische Persönlichkeitsstörung charakteristisch. Bärbel Wardetzki, eine Pionierin auf dem Gebiet des sogenannten weiblichen Narzissmus, hat bei ihrer Arbeit mit hunderten Patientinnen festgestellt, dass Schwarz-Weiß-Denken eine Kernproblematik der Störung ist. Sie ist eng verknüpft mit einem Mangel an Selbstwertgefühl: „Es geht immer nur um Richtig oder Falsch. Sie glauben, geliebt und gemocht zu werden, wenn sie bestimmte Erwartungen erfüllen, und abgelehnt und entwertet, wenn sie es nicht tun“, schreibt sie in ihrem Buch *Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung*. Das ist Wardetzki zufolge ein tiefes Grundmuster, mit dem die Patientinnen in ihrer Kindheit konfrontiert waren. „Deshalb betrachten sie sich selbst und die anderen so.“

Diese Ausprägung des Narzissmus äußert sich in einem Hin und Her zwischen einem labilen Selbstwertgefühl und dem Verlangen, sich nach außen hin zu inszenieren: „Es sind Personen, die früh in ihrer Entwicklung gelernt haben, die Wünsche der anderen zu erfüllen, weil ihre eigenen Bedürfnisse keine Rolle gespielt haben“, sagt Wardetzki im Interview. Häufig passten sie sich an die Erwartungen der Außenwelt an und bedienten ein entsprechendes Bild, um sich besser zu fühlen. Auch deshalb bewerteten sie sich und andere und alle Ereignisse um sich herum permanent nach Kriterien wie „gut“ oder „schlecht“, „gerecht“ oder „ungerecht“, „liebenswert“ oder „hassenswert“, „perfekt“ oder „wertlos“.

Wenn ihnen etwas gelingt, ist Wardetzki zufolge alles wunderbar und die Patientinnen sind euphorisch und sehen sich sehr positiv. Erreichen sie aber etwas nicht, sind sie so tief gekränkt, dass sie meinen, ihre ganze Existenz zerbreche. In solchen Momenten versuchten die Patientinnen nicht,

sich aufzubauen und nach realistischen Lösungen zu suchen. Stattdessen betrachteten sie sich als gänzlich dumm und unfähig. „Ob eine Situation tatsächlich tragisch oder wunderschön ist, spielt keine Rolle; ihnen fehlt die Erdung“, sagt Wardetzki. „Sie werden von ihren Gefühlen vollkommen eingenommen.“

Solche Ergebnisse aus der Forschung und klinischen Praxis verdeutlichen nicht zuletzt die Bedeutung der Ambiguitätstoleranz für die psychische Gesundheit. Sie fördert langfristig das Wohlbefinden und die emotionale Anpassung. Denn wer in der Lage ist, Widersprüchliches und Graubereiche zu akzeptieren und verschiedene Perspektiven zu sehen, kann sich an eine zunehmend komplexe und sich immer wieder verändernde Welt voller Unsicherheiten besser anpassen.

Doch wie lernen wir, Ambiguität und Unsicherheit besser auszuhalten? Der Psychotherapeut Nils Spitzer, Autor des Ratgebers *Schritte ins Ungewisse. Wie sich Ungewissheit im Leben besser aushalten lässt*, sagt: „Man kann sich beispielsweise anschauen, welche Situationen man trotz großer Unsicherheit bewältigt hat – etwa den Umzug in eine fremde Stadt. Wenn man solche Erfahrungen noch einmal beleuchtet, erkennt man häufig, wie viel man eigentlich meistern kann, und es stärkt den Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit.“ Auch die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Perspektiven ist eine Möglichkeit, sich in Ambiguitätstoleranz zu üben: „Suchen Sie bewusst nach Situationen, in denen Sie mit verschiedenen Standpunkten und Interpretationen konfrontiert werden“, sagt Spitzer. Statt sich etwa nur mit Menschen zu umgeben, die eine ähnliche politische oder moralische Haltung haben, könne man sich bewusst auf Personen einlassen, die ganz andere Meinungen vertreten als man selbst. Eine andere Übung ist, sich bewusst Ungewissheit auszusetzen. Spitzer rät in diesem Zusammenhang zur „Kultivierung von Mikroabenteuern im Alltag“. Beispielsweise kann man das Handy zu Hause lassen und in irgendeinen Zug einsteigen, um sich so in eine ungewisse Situation zu begeben, die aber kein großes Bedrohungspotenzial hat. Meistens stellt man fest: Solche Erlebnisse sind gar nicht so bedrohlich, wie man zunächst angenommen hatte. ■

---

## ZUM WEITERLESEN

Nils Spitzer: *Schritte ins Ungewisse. Wie sich Ungewissheit im Leben besser aushalten lässt*. Springer 2020

Nils Spitzer: *Ungewissheitsintoleranz und die psychischen Folgen. Behandlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Springer 2019

Bärbel Wardetzki: *Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung*. Kösel 2021 (4., aktualisierte und erweiterte Auflage)

---

Alle Quellen finden Sie unter [psychologie-heute.de/literatur](https://psychologie-heute.de/literatur)

# PSYCHOLOGIE HEUTE compact

Das Beste zu einem Thema



Nr. 77 • € 9,50



Nr. 76 • € 9,50



Nr. 75 • € 9,50



Nr. 74 • € 9,50



Nr. 73 • € 9,50



Nr. 72 • € 9,50



Nr. 71 • € 8,90



Nr. 70 • € 8,90



Nr. 69 • € 8,90



Nr. 68 • € 8,90



Nr. 67 • € 8,90



Nr. 66 • € 8,90

Jetzt Einzelheft bestellen

PSYCHOLOGIE HEUTE compact ist als gedruckte Ausgabe oder E-Paper erhältlich.

Im Abo noch günstiger

Sie erhalten vier Ausgaben pro Jahr und sparen über 20 %.

[psychologie-heute.de/compact](https://psychologie-heute.de/compact)



# Kleine Welt für sich

Kindergärten sollen Orte zum Lernen und Wachsen sein. In ihnen verbringen viele Drei- bis Sechsjährige große Teile ihres Tages – eine Vorbereitung auf die Schule und das Leben. Über die Psychologie des Kindergartens

Text: Claudia Kirchsteiger



Tritt man durch die Eingangstür, wird die Umgebung sofort kleiner. Ob Garderoben, Tische und Stühle, die Küchenzeile oder sogar Waschbecken und Toiletten: Alles im Kindergarten ist der kindlichen Körpergröße angepasst, damit selbst die Jüngsten möglichst selbstständig und selbstkompetent ihren Alltag bewältigen können, auf Augenhöhe im wörtlichen Sinn. „Selbstbildung“ lautet das Schlagwort der Elementarpädagogik. Im Gegensatz zur Schule findet Lernen im Kindergarten in erster Linie durch Spielen statt: Unbekanntes wird mit allen Sinnen erforscht, neue soziale Rollen und ihre Wirkungen werden ausprobiert, die Leistungsfähigkeit des Körpers wird auf die Probe gestellt.

Bereits 1840 gründete Friedrich Fröbel den ersten Kindergarten der Welt in Blankenburg, Thüringen. Ihn leitete die Intention, Kinder wie Pflanzen im Garten zu umsorgen und ihre Anliegen ernst zu nehmen. Heute gibt es Einrichtungen mit verschiedenen Ausrichtungen, wie etwa Montessori- oder Reggio-pädagogik, und mit enormen Raumunterschieden, die sich nicht zuletzt aus den verschiedenen gesetzlichen Vorgaben der einzelnen Bundesländer ergeben. Verantwortlich für Bildungsprozesse, auch räumliche, sind allerorts die Pädagoginnen und Pädagogen, deren Einfluss auf die kindliche Entwicklung nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Sie steuern maßgeblich mit, wie emotional geborgen sich die Kleinen im Kindergarten fühlen.

Das Ankommen und Verabschieden von den Eltern erleben die Kinder vor der Tür oder im Flur. Für alle führt der erste Weg zu einem festen Garderobenplatz, der idealerweise mit dem eigenen Foto gekennzeichnet ist. Diese tägliche Routine sowie die Exklusivität des ganz persönlichen Bereichs schaffen Vertrautheit und Sicherheit. Schätze wie heimlich mitgebrachte Schnuller, Tücher mit Zuhauseduft oder Fundstücke wie Glitzersteine können die Kinder hier sicher aufbewahren und bei Bedarf als Trost nach Konflikten oder Misserfolgen rasch hervorholen.



Eltern verbinden diesen Bereich dagegen vielleicht durchaus mit Zeitdruck oder Stress: Eigentlich sollte man schon am Arbeitsplatz sein oder zumindest auf dem Weg, doch das Kind braucht noch Kuschelzeit oder weint, weil ihm der Abschied schwerfällt. In einigen Einrichtungen hängen im Eingangsbereich zudem Infotafeln, die das Herz der Eltern aus verschiedenen Gründen höher schlagen lassen: Fotos und Berichte von Projekten finden sich hier, aber auch Hinweise zum Krankenstand des Personals, zu kursierenden ansteckenden Kinderkrankheiten wie Windpocken oder einer drohenden Läuseausbreitung.

### Bohnen, Klötze, Kinderküche

Gespielt wird in den Gruppenräumen oder – je nach Konzeption – in themenspezifischen Funktionsräumen wie dem Bewegungsraum oder dem Atelier. Hier finden Kindergartenkinder bestenfalls einen anregungsreichen Spielraum im doppelten Wortsinn vor. In kleineren und größeren Bereichen, die mit einfarbigen Teppichen oder niedrigen Regalen, gläsernen Schiebetüren oder Vorhängen voneinander abgegrenzt sind, vertiefen sich verschiedene Gruppierungen mitunter ziemlich lautstark ins Gespräch und ins Tun. Je deutlicher die Bereiche abgetrennt sind, desto länger und intensiver findet Spielen und damit Lernen statt, so das Ergebnis einer Studie.

Da kann man Kinder beobachten, die in einer Kiste mit Bohnen emsig löffeln, schütten und umfüllen und dabei wichtige mathematische und physikalische Vorerfahrungen sammeln. Andere schlüpfen vor einem goldgeprägten Spiegel in bunte Verkleidungen oder probieren sich in der Kinderküche in verschiedenen Rollen aus. Auf einem Teppich sind einige Jungen und Mädchen damit beschäftigt, Bausteine in wackelige Höhen zu stapeln, und erweitern dabei ihre Kenntnisse zu Statik und Schwerkraft. Nebenan pinseln zwei junge Künstler in Malschürzen an einer Staffelei Gelb und Blau übereinander und entdecken so Grundprinzipien der Farbenlehre.

Insgesamt herrscht ein turbulentes Treiben auf engem Raum. Während Expertinnen und Experten eine Indoorspielfläche von 6 Quadratmetern pro Kind empfehlen, stehen Kindern in Deutschland im Mittel nur 2,7 Quadratmeter zur Verfügung; die durchschnittliche gesetzliche Vorgabe liegt bei 2,4 Quadratmetern. Dabei ist Bewegung ein besonders wichtiges Bedürfnis von Kindern. Neben der Beengung, *crowding* genannt, ist die hohe Lautstärke der größte Stressfaktor. Messungen in Kindergärten ergaben eine Belastung von 80 bis 85 Dezibel, was normalerweise den Einsatz von Gehörschutz verlangt.

Der Lärmpegel wirkt sich auf den Spracherwerb und die Qualität der Kommunikation aus, die Aggressivität steigt an und gleichzeitig nehmen passive Verhaltensweisen zu. Von herausragender Bedeutung sind daher Rückzugsorte. Das sind idealerweise nischenartige Höhlen, die mit gemütlichen Materialien und in warmen Farben ausgestattet sind, um einerseits Schutz und andererseits die Verarbeitung von Erlebnissen und Emotionen zu ermöglichen. Dies deckt sich mit der Wahrnehmung von vier- bis sechsjährigen Kindern, die „geheime Verstecke“ und Orte zum Rückzug sowie zum ungestörten Spielen als besondere Wohlfühlorte benennen. Die Welt im Kindergarten mag für Erwachsene klein aussehen – für Kinder passiert hier lebensentscheidend Großes. ■

#### ZUM WEITERLESEN

Margit Franz: „Heute wieder nur gespielt“ – und dabei viel gelernt! Den Stellenwert des kindlichen Spiels überzeugend darstellen. Don Bosco 2023 (5. Auflage)

Angelika von der Beek: Bildungsräume für Kinder von Drei bis Sechs. Das Netz 2020 (3., korrigierte Auflage)

Alle Quellen auf [psychologie-heute.de/literatur](https://psychologie-heute.de/literatur)

**Claudia Kirchsteiger** studierte soziale Verhaltenswissenschaften und ist Expertin für elementare Bildungseinrichtungen am Institut für Wohn- und Architekturpsychologie in Graz. Seit zwei Jahren arbeitet sie zudem wieder als Elementarpädagogin in Oberösterreich



# Puppe WIRKT Wunder

Faszination & Möglichkeiten eines Mediums



Foto: Renaud Fourcade, Les Irreels, Cie Créature, Frankreich



Kurse von  
**Februar bis Oktober 2024**  
Konferenz  
**9.-18. August 2024**  
mit Symposium, Workshops  
und Festival in Northeim



[unima.de](https://unima.de) · [vdp-ev.de](https://vdp-ev.de) · [dgtp.de](https://dgtp.de)  
[theater-der-nacht.de](https://theater-der-nacht.de)



# Weiblicher Autismus

In ihrem Essay über Autismus erklärt Clara Törnvall, warum es insbesondere bei Frauen häufig zu Fehldiagnosen kommt

Als Kind klapperte sie mit den Zähnen Melodien, vergaß zu essen und tat sich schwer, Freundinnen zu finden. Heute, als erwachsene Frau arbeitet ihr Gehirn auf Hochtouren, wenn sie die Spülmaschine anschalten will oder das Bügelbrett aufstellen möchte. Wie geht das noch mal? Es fühlt sich immer an, als würde sie diese Handgriffe zum ersten Mal machen.

„Ich werde Dinge nie automatisch tun“, schreibt Clara Törnvall in ihrem Buch *Die Autistinnen*. Sie lässt uns an ihren sehr persönlichen Erlebnissen, ja an ihrem Leben teilhaben. Sie berichtet von ihrer Liebesbeziehung, ihrem Scheidungs-drama, ihrem Muttersein.

Es ist das erste Buch der schwedischen Radiojournalistin. Wie gut, dass sie es geschrieben hat. Eine bessere Vorstellung, wie sich das Leben für autistische Menschen anfühlt, können wir kaum bekommen: „Jeden Tag sind die Straßen wie neu und noch nie begangen. Ich bin ein Goldfisch, der bei jeder Runde, die er dreht, sein Aquarium schon wieder vergessen hat.“

Wir lesen von autistischen Mädchen, die anhand von Serien Dialoge auswendig lernen, um mit Schulfreundinnen kommunizieren zu können. Smalltalk, Tratsch, Regeln des sozialen Miteinanders sind ihnen ein Rätsel. Sie verstehen keine Floskeln, nehmen alles wörtlich, lesen nicht zwischen den Zeilen. Autistische Menschen lieben „Klarsprache“ – doch diese kommt oft ruppig an.

Autistische Mädchen, so die Autorin, lernen anders mit ihrer Eigenart umzugehen als autistische Jungs. Sie werden stärker für das soziale Miteinander trainiert, entwickeln Strategien, nett und lieb zu sein. Diese Maskerade hat dazu geführt, dass über Jahrzehnte Autismusdiagnosen hauptsächlich bei Jungs gestellt wurden. Deshalb erkun-

det das Buch das oft kaschierte Leben von Autistinnen – auch das berühmter Frauen wie Greta Thunberg, Daryl Hannah, Simone Weil, Doris Lessing und Patricia Highsmith. Bei den bereits Verstorbenen melden sich beim Lesen leise Zweifel, ob diese posthumen Diagnosen stimmen, die aus biographischen Schnipseln, oft Briefen und anderen Texten, extrahiert werden.

Mit am eindrücklichsten ist der Blick der Autistin Törnvall auf das Verhalten nichtautistischer Menschen. Sie kommen ihr unehrlich und konflikt-scheu vor. Manchmal auch feige, denn sie sagten selten, was sie denken. „Ich weiß, dass von Erwachsenen erwartet wird zu akzeptieren, dass die Menschen um sie herum flunkern, um die Fassade aufrechtzuerhalten [...], man muss einkalkulieren, dass andere Menschen nicht völlig authentisch sind. Doch ich wünschte, die Haltung der Autisten könnte das Normale sein.“

Ist das nicht ein starker und gleichzeitig irritierender Gedanke? Unsere sozialen Codes von autistischen Menschen hinterfragen zu lassen?

Ein eindringliches, manchmal etwas schwedenlastiges Buch, das immer wieder die psychiatrische Geschichte und die biologischen Ursachen in den Blick nimmt. Vor allem rüttelt es an unserem Verständnis von Normalität, auch weil das Autismusspektrum breit ist.

*Ilona Jerger*

**„Ich möchte ein freies, authentisches autistisches Leben führen, ohne mich ständig rechtfertigen zu müssen“**

Clara Törnvall



Clara Törnvall: *Die Autistinnen*. Aus dem Schwedischen von Hanna Granz. Hanser 2024, 240 S., € 24,-

# Sterben üben

Drei Bücher variieren verschiedene Aspekte der uralten Suche nach Lebenssinn im Angesicht des Todes



In allen Kulturen, zu allen Zeiten und in allen sozialen Systemen beschäftigten sich Menschen mit der Begrenztheit ihrer Existenz. Drei Bücher widmen sich dem Tod, der unentrinnbar, unfassbar und lebenslang präsent ist.

Lorenz Jäger spannt in seinem Buch *Die Kunst des Lebens, die Kunst des Sterbens* einen weiten Bogen von den ersten schriftlichen Zeugnissen der Menschheit bis zur Moderne. Sabine Rachl glaubt, dass man bereits im Leben das Sterben üben kann – im Sinne einer Verfeinerung der Lebenskunst. Diese wiederum ist das Spezialgebiet des Philosophen Wilhelm Schmid, der uns den Tod seiner Frau nahebringt als den „Umgang mit dem Unfassbaren“.

Auf der Suche nach der „Entdeckung der Vergänglichkeit“ durchkämmt der Soziologe und Journalist Lorenz Jäger

alte Überlieferungen der Menschheit: das Gilgamesch-Epos, die Bibel und die Weisheiten der antiken Philosophen. Er beschreibt aber auch das japanische Feiern der Vergänglichkeit und lässt etwa mit Georg Büchner Frühverstorbene zu Wort kommen, genauso wie Menschen, die ein stattliches Alter erreicht haben, wie den 2015 verstorbenen Philosophen Odo Marquard.

Die Bibel sei von einem trockenen Realismus geprägt, man rede pragmatisch und sachlich über den Tod. Die Idee eines zur Unzeit gekommenen, ungerechten Todes sei ihr fremd. „Das ist der tiefere Sinn des Gottvertrauens.“ Auch die Philosophie habe von Beginn an nach dem Tod gefragt und versucht, die Furcht vor ihm zu bannen. Zentral sei hier Michel de Montaignes (1533 bis 1592) berühmter Essay *Philosophieren*

*heißt sterben lernen*, der dazu aufruft, sich mitten im Leben auf den Tod vorzubereiten. Am Ende seines Weges komme Montaigne auch auf die Beschwerden des Alters zu sprechen, die sich nicht „wegphilosophieren“ ließen, so Jäger. „Mein guter Mann“, so redet Montaigne sich zu, „wir sind bestimmt, alt, schwach und krank zu werden, trotz aller Arznei. Man muss leiden lernen, was man nicht vermeiden kann.“



Lorenz Jäger: *Die Kunst des Lebens, die Kunst des Sterbens*. Rowohlt 2024, 272 S., € 25,-

Odo Marquard stimmte in diese Altersklage ein – hatte aber eine Lösung: Humor. Es schein ihm die einzige Haltung zu sein, die einer allseitigen Begrenztheit gerecht werden könne, indem er sie anerkennt und gleichzeitig relativiert.

Das Buch von Lorenz Jäger ist keine leichte Kost, aber kulturhistorisch interessierte Laien werden es mit Gewinn lesen, denn es handelt auch vom eigenen Leben, der Flüchtigkeit unseres Seins.


Vom „Leiden lernen“, wie es Montaigne im 16. Jahrhundert von sich verlangte, bis zum „Sterben üben“, wie es die Sterbebegleiterin und Musiktherapeutin Sabine Rachl jetzt vorschlägt, ist es kein weiter Weg. Sich besinnen, Ruhe und Abstand gewinnen, um sein Leben zu reflektieren, das war damals zentral und ist es heute noch. Wie Montaigne kommt Rachl zu der Überlegung: Wenn wir uns lebenslang vorbereiten, verliert der Tod seinen Schrecken.

Wesentlich für den Ratgeber, der viele Reflexionsanleitungen und Übungen umfasst, ist die Arbeit an der eigenen Biografie. Dabei wechselt die Autorin immer wieder zwischen direkter Ansprache, Geschichten, Gedanken und Übungen.

Auf der „Forschungsreise ins Eigene“ werden Ängste, herausfordernde Lebenssituationen, schwierige Erlebnisse in der Familiengeschichte und schließlich der Sterbeprozess und darin die Bedeutung von Musik und Spiritualität besprochen. Ängste, insbesondere die Todesangst, gehörten zum existenziellen Menschsein wie das Sterben selbst. Angst verzerrt die Wahrnehmung und verhindert den Dialog. „Wo Dialog nicht vorkommen darf, darf der Tod nicht anwesend sein. Jeder bleibt mit seiner Angst allein.“



Sabine Rachl: Sterben üben, damit das Leben sich entfalten kann. Grundlagen, Fallgeschichten und Selbstreflexionen für die Sterbe- und Trauerbegleitung. Patmos 2024, 239 S., € 22,-

 Leseprobe in der App

Wer Sterben üben will, braucht Mut und die Bereitschaft, sich mit den eigenen Ängsten, Wunden und Tabus zu beschäftigen, das ist die Essenz dieses Buches.

*Den Tod überleben* – wie geht das? „Das ist die unmittelbare Herausforderung für den, der bis auf weiteres am Leben bleibt“, sagt Wilhelm Schmid. Der Lebenskunstphilosoph macht in seinem neuen Buch deutlich, dass der letzte Akt unseres Seins auch zur Lebenskunst dazugehört. Angesichts des Todes seiner Frau und damit des Endes einer überaus glücklichen Beziehung stellt er viele Fragen: Wohin geht der Mensch, wenn er geht? In ein anderes Leben? Ist das vorstellbar? Kann allein schon die Möglichkeit ein Trost sein? Was ist mit dem eigenen Leben? Wäre es wünschenswert, wenn es keinen Tod gäbe? Ist es mir möglich, im vollen Bewusstsein des Todes das Leben zu lieben? Natürlich hat er keine fertigen Antworten parat. Er liefert Denkanstöße. Etwa den, dass jeder von uns mit dem Tod eines geliebten Menschen der Erfahrung des Todes ein Stück näherkommt und wir uns im Angesicht des Todes unseres eigenen Lebens wieder gewahr werden – obwohl vielleicht ein Stück von uns mit gestorben ist. Er verdankt seiner Frau sehr viel. Ihre Zuwendung habe ihn stark gemacht. „Wir sind Hand in Hand durchs Leben gegangen – im wörtlichen Sinne. Uns war klar, wie ungewöhnlich das war.“ Sie brauchte viel Nähe, er mehr Distanz. Sie hätten es ausbalanciert. „Von allem Schönen, was das Leben zu bieten hat, war sie das Allerschönste für mich.“ Ein Trostbuch, aber auch eine anrührende Liebeserklärung. Ein *sinn-volles* Leben ist die beste Vorbereitung auf den Tod. Das vermitteln alle drei Bücher.

Christine Weber-Herfort



Wilhelm Schmid: Den Tod überleben. Vom Umgang mit dem Unfassbaren. Insel 2024, 143 S., € 12,-

# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Menschen lesen

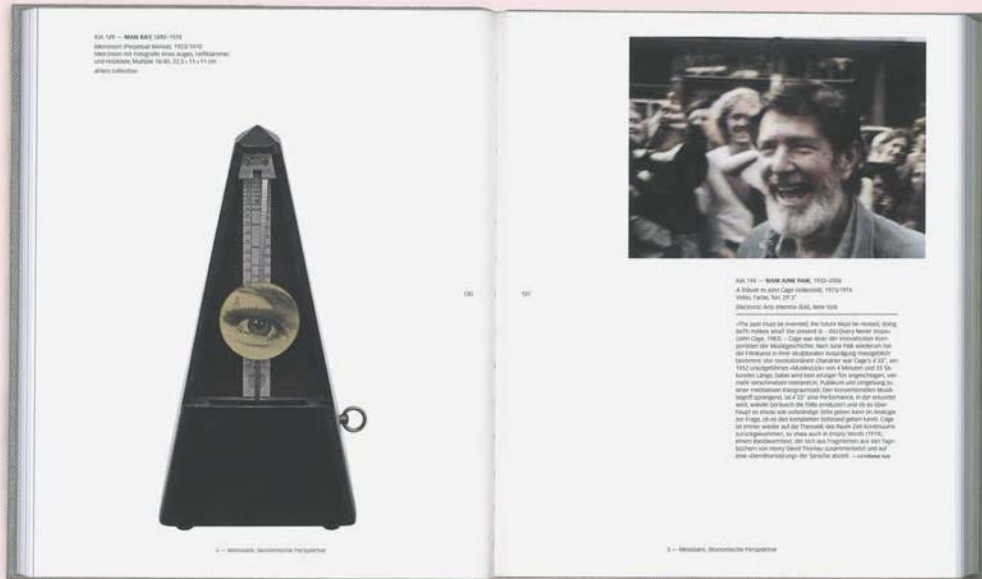
Die Audio-Version zum Compact-Heft



Jetzt zum Hören

Erhältlich bei allen gängigen Hörbuch-Shops und Streaming-Plattformen sowie

[www.psychologie-heute.de/audio](http://www.psychologie-heute.de/audio)



**Die Zeit und ihr Verlauf** gehören zu den großen Rätseln der Menschheitsgeschichte. Der Katalog zur Ausstellung *Zeit. Von Dürer bis Bonvicini* (Snoeck, € 58,-), die bis Anfang des Jahres im Kunsthaus Zürich zu sehen war, bildet einen Streifzug durch die Geschichte der Zeit im Spiegel der Kunst. Die Exponate decken einen Zeitraum von mehr als fünf Jahrhunderten ab – von Albrecht Dürers Kupferstich *Melencolia I* aus dem Jahr 1514 bis zu einer Angela-Merkel-Porträtreihe von Herlinde Koelbl aus dem Jahr 2015 und ei-

ner Videoinstallation der Schweizer Künstlerin Monica Ursina Jäger (2022). Die Exponate sind in sechs Themenblöcke gegliedert: extrem lange Zeiträume, die menschliche Lebensspannen sprengen und den Bereichen Geologie oder Astronomie zuzuordnen sind („Deep Time“); die Zeitdimensionen von Lebewesen („Biologische Perspektiven“); Zeit als Bewirtschaftungsgegenstand („Messbare, ökonomische Perspektive“); als Machtmittel („Politische Dimension“); Zeit unter den Bedingungen von Massenmedien und schließlich der Zusammenhang von Zeit und Lebensqualität („Eigenzeit“).



**Es war die NASA, die in ihrer Clean Air-Studie bewies**, dass die Pflanze Einblatt Schadstoffe aus der Luft filtert und viel frischen Sauerstoff abgibt. Cheralyn Darcey zufolge beseitigt *Spathiphyllum wallisii* auch „Negativität, reinigt Energie und schenkt Frieden, inneres Gleichgewicht und Heilung“. In ihrem hübsch illustrierten Büchlein *Heilsames Grün* (Goldmann, € 15,-) präsentiert sie 44 beliebte Zimmerpflanzen und erklärt ihre Eigenschaften und Bedeutung, ihre Bedürfnisse und ihre botanischen Besonderheiten. Der Gummibaum etwa filtert chemische Rückstände aus der Luft und wird auch mit Schimmelsporen und Bakterien fertig. Menschen, deren Identitätsgefühl erschüttert ist, rät die Autorin zu Christudorn; Buntnessel hingegen stärkt angeblich die Vorstellungskraft, Bogenhanf die Diplomatie und Flexibilität. Wem das zu esoterisch anmutet, dem sei zumindest vergewissert, dass die generell positive Wirkung von Zimmerpflanzen auf das Wohlbefinden vielfach wissenschaftlich belegt ist.



**Das Ausrufezeichen gilt als Macho unter den Satzzeichen.** Seine inflationäre Verwendung wird oft kritisiert, es gilt meistens als „zu“: zu laut, zu mächtig, zu präsent. *Das Ausrufezeichen* (HarperCollins, € 20,-) hat es nicht leicht, der Journalist Philip Cowell verspottet es als „das Selfie der Grammatik“. Das britische Bildungsministerium veröffentlichte 2016 gar eine Richtlinie, der zufolge ein „!“ nur noch nach Sätzen stehen sollte, die mit „wie“ oder „was“ beginnen („Was für ein Quatsch!“). In ihrer „rebellischen Geschichte“ bricht die Berliner Literaturwissenschaftlerin Florence Hazrat nun eine Lanze für das Satzzeichen, das vor 600 Jahren in Florenz erfunden wurde, und erklärt, warum es sinnvoll ist, an ihm festzuhalten. Das besondere an diesem Satzzeichen sei, dass es „ein gefühlsbezogenes Zeichen ist und uns eine emotionale Reaktion abverlangt“. Das macht sich auch die Interpunktionspolitik von Trump zunutze, der den Punkt mit dem darüber stehenden Strich nicht nur in seinem Wahlkampf 2016 exzessiv nutzte (*Make America great again!*).

# Zehn Minuten Schubert

Die Cellistin Claire Oppert erzählt eindrucksvoll von ihrer Arbeit als Musiktherapeutin

Wer von Claire Opperts Buch über *Die heilende Kraft der Musik* eine streng wissenschaftliche Studie erwartet, den wird dieses ungewöhnliche Werk irritieren. Denn der Weg der französischen Cellistin zu ihrer Praxis als Musiktherapeutin ergab sich nicht durch akademische Expertise, sondern durch ihre musikalische und menschliche Intuition. Das teilt sich in jeder der 68 kurzen, dramaturgisch geschickt komponierten Szenen mit, in denen sie von ihrer Arbeit als Musiktherapeutin und Cellistin erzählt.

Es beginnt im April 2012 in einem Altenheim, wo sich der Verbandswechsel einer schreienden, um sich schlagenden Patientin durch das Spiel eines Andante-Satzes aus Schuberts Klaviertrio op. 100 unversehens für die Patientin und das Personal entspannt. „10 Minuten Schubert = 5 mg Oxynorm“ notiert der Chefarzt dazu später lakonisch.

Claire Oppert wird dieses Musikstück noch oft spielen. Für autistische Jugendliche, für Schmerzpatientinnen, für Demenzkranke und Menschen in den letzten Stunden ihres Lebens. Sie wird neben Schubert Schostakowitsch, Brahms, Rachmaninow und Verdi spielen, aber auch Piaf, Adamo, Frank Sinatra, irische Folklore, Flamenco, Jazz, Rock und Heavy Metal. Selbst vor einem schlüpfriegen bretonischen Volkslied scheut sie nicht zurück. Mal wünschen sich die Patienten ein Musikstück, mal wählt sie es selbst spontan aus, nie ist die Wirkung kalkuliert oder vorhersehbar.

Ein an Aids Erkrankter fasst diese Wirkung für sich in die Worte: „Im Grunde ist es mein Schmerz, der heraus möchte. Du bietest mir einen Weg, wie ich dem Gefühl, gefesselt zu sein, entkommen kann. So etwas wie einen Notausgang.“

Solche Notausgänge eröffnen sich nicht durch das Messen neurophysio-

logischer Prozesse oder anderer wissenschaftlicher Daten. Die Autorin hat sich auf ein Studium der Kunsttherapie eingelassen, auf Beobachtungsbögen und Vorträge. Sie definiert Schmerzlinderung und Angstabbau als Hauptziele ihrer therapeutischen Interventionen – die sie selbst aber sicher nicht so nennen würde. Denn es schwingt in den eher akademischen Passagen des Buchs eine leise Ironie und Distanz mit. Keine Kritik oder Ablehnung, eher das tiefe Wissen, dass solche Methoden die geradezu magische Wirkung ihrer musikalischen Begegnungen nicht erfassen können.

Innig und zugleich doch diskret lässt Claire Oppert ihre Leserinnen und Leser daran teilhaben, wie die Tiefe eines Cello-Akkords „das seltsame Gefühl, aus sich verdrängt zu werden“ durchbrechen kann, ungeahnte Gefühle, Erinnerungen, Worte und Wünsche zutage treten lässt. Dabei mag manche Formulierung ein wenig blumig geraten sein, nicht jede Metapher ist gelungen. Aber die radikale Offenheit der Autorin, die rückhaltlose Verbundenheit mit ihrer Musik und dem Menschen, für den sie spielt, sowie ihre Liebe zur verdichteten, poetischen Sprache machen das Buch zu einem Geschenk. Zumindest für all jene, die nicht zurückschrecken vor starken Gefühlen, menschlicher Not, den Grenzen des Benennbaren und den Geheimnissen von glückender Begegnung.

*Gabriele Michel*



Claire Oppert: Die heilende Kraft der Musik. Die Schubert-Methode – eine Cellistin erzählt. Aus dem Französischen von Reiner Pfeleiderer. Hirzel 2024, 182 S., € 22,-

## Zufrieden im Alter



Bislang gab es kein Werk, in dem die einzelnen Stärken des Älterwerdens zu einem übersichtlichen Gesamtbild vereint wurden. Dies ändert sich mit diesem Buch, das den Anspruch hat, dem Defizitbild des Älterwerdens mit einer positiv(er)en Perspektive zu begegnen.

### Aus dem Inhalt:

- Stärken der zweiten Lebenshälfte: Die Suche beginnt
- Menschliche Stärken und Älterwerden: Wie uns die Antike bei der Suche helfen kann
- Gesucht und gefunden: Menschliche Stärken in der Positiven (Alters-)Psychologie
- Stärken der zweiten Lebenshälfte zu einer Wissenschaft machen: Die Positive Alternspsychologie
- Stärken der zweiten Lebenshälfte: Realitätscheck anhand vorliegender Daten
- Diskussion und Selbstkritik
- Herausforderungen: Hohes Alter, Geschlecht, materielle Lage
- Stärken der zweiten Lebenshälfte stark machen

2024, 162 Seiten, broschiert, € 24,00  
ISBN 978-3-7799-8017-9

Leseproben und Inhaltsverzeichnis  
auf [www.juventa.de](http://www.juventa.de)

[www.juventa.de](http://www.juventa.de) **BELTZ JUVENTA**

**Kompakt  
aufbereitet:  
Ein Thema,  
verschiedene  
Perspektiven**



**Jetzt  
Compact-Abo  
bestellen!**

**Bestellhotline: Mo–Fr 8–17 Uhr  
Tel. 06201 6007-330  
shop@psychologie-heute.de**

[psychologie-heute.de/shop](https://psychologie-heute.de/shop)

## Scham überwinden

Wie Betroffene sich von dem lähmenden Gefühl befreien können

Es gibt Situationen, die unangenehm sind: Die Hosennaht geht im Schritt auf. Beim Spaghettessen in der Kantine spritzt die Tomatensoße aufs Kleid. Und gerade als man im Jogginganzug den Müll aus der Wohnung bringt, kommt ausgerechnet der Nachbar vorbei. Manchen Menschen ist so eine Situation kurz peinlich. Das Gefühl ist dann aber schnell verflogen. Bei anderen treten jedoch Schamgefühle auf, die länger anhalten und den Betroffenen sogar körperliche Probleme bereiten. Müssen sie etwa vor anderen eine Rede halten, stellen sie sich vor, dass die anderen sehen, wie sie erröten und die Hände zittern. Am liebsten würden diese Menschen dann „im Erdboden versinken“. Im Buch mit dem gleichnamigen Titel beschreibt die Psychotherapeutin Ilse Sand eindrücklich, warum Menschen Schamgefühle entwickeln und wie sie sich davon lösen können.

Wie unterschiedlich sich Schamgefühle äußern, macht Sand an interessanten Fallbeispielen deutlich. Oft schämen sich Betroffene, wenn sie sich schwach und machtlos fühlen und minimal von ihrem sozialen Umfeld abweichen. Dabei unterscheidet die Buchautorin und frühere Gemeindepastorin zwischen Scham und Schuld. Während Schuld oft wiedergutmacht werden könne, sei mit der Scham das Gefühl verbunden, nicht liebenswert zu sein. So ein schwaches Selbstwertgefühl führt die Psychotherapeutin auf Defizite in der Kindheit zurück, in der Bedürfnisse nach Liebe und Körperkontakt nicht ausreichend wahrgenommen und gespiegelt wurden. So würden Betroffene im Erwachsenenalter noch darunter leiden, wenn diese unerwiderten Gefühle erneut von ihrem Umfeld aktiviert werden.

Um die Scham zu lindern sei es erforderlich, zu seiner Verletzlichkeit zu stehen und sich selbst besser zu spüren.

Dazu liefert Sand am Ende jedes Kapitels hilfreiche Übungen. Was wünsche ich mir in diesem Moment? Wie geht es meinem Körper? Bin ich schon einmal vor einem Paar liebevoller Augen geflohen? Solche Fragen könnten dabei helfen, sich selbst besser kennenzulernen. Dabei wirke es erleichternd, die Schamgefühle einem Freund oder einer nahestehenden Person zu erzählen oder die Erlebnisse aufzulisten und sich selbst darüber einen liebevollen Brief zu schreiben. Wohltuend ist es auch, sich einfühlsame Menschen als Vorbild zu suchen und diesen die eigenen Bedürfnisse mitzuteilen – selbst wenn es einem peinlich ist, emotional nicht autark zu sein.

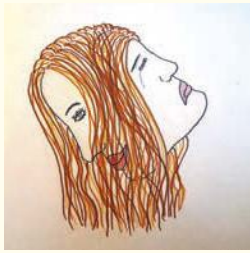
Die eigenen Eltern kämen als Vorbild jedoch kaum in Betracht, da sie oft selbst unter denselben Schamgefühlen litten wie ihre Kinder, so Sand. Jemand anderen dabei zu beobachten, wie er unbefangene Dinge tut, die einem selbst peinlich sind, helfe jedoch, die eigenen Hemmungen infrage zu stellen. Um zu prüfen, wie sehr man mit Schamgefühlen belastet ist, liefert Sand am Ende des Buches einen Selbsttest und weitere Literaturtipps. So können Leserinnen und Leser den Ursachen ihrer Ängste auf den Grund gehen. Denn die Auseinandersetzung mit den eigenen Schamgefühlen ist bereits ein erster Schritt zu einer besseren Selbstwahrnehmung.

*Ariane Wetzel*



Ilse Sand: Im Erdboden versinken? Den Teufelskreis aus Scham und Angst durchbrechen. Aus dem Dänischen von Maïke Barth. Junfermann 2023, 112 S., € 20,-





### Kunst

Manche Menschen sind in manischen Phasen besonders kreativ; sie können in einen echten Schaffensrausch geraten. Die *Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen* versammelt Werke von bipolaren Künstlerinnen und Künstlern – von Malerei über Musik bis zu Videos. Für Neugierige gibt es viel Unerwartetes zu entdecken

[dgbs.de/dgbs-kreativ](http://dgbs.de/dgbs-kreativ)



### Podcast

In der *Kliniksprechstunde* fasst der Psychiater Claas-Hinrich Lammers zusammen, wie Manie und Depression bei einer bipolaren Störung zusammenhängen, wie sie sich von gewöhnlichen Stimmungsschwankungen unterscheiden, welche Therapien infrage kommen – und warum gerade manische Phasen mit einem hohen Risiko für Betroffene verbunden sind

[t1p.de/PH\\_Medien\\_Lammers](http://t1p.de/PH_Medien_Lammers)



## Alles zum Thema: Manie

Meist treten manische Episoden als Teil einer bipolaren Störung auf. Typisch ist eine übertriebene Erregung. In solchen Phasen werfen manche Betroffene mit Geld um sich, verspüren einen verstärkten Sexualtrieb oder begeben sich in Gefahr



### YouTube

Die wichtigsten Fakten zur bipolaren Störung in drei Minuten liefert Eva Friedel von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Berliner Charité. Sie gibt einen Überblick zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten

[t1p.de/PH\\_Medien\\_Bipolar\\_Charite](http://t1p.de/PH_Medien_Bipolar_Charite)



### Doku

Wie fühlt sich das an? Das zeigt uns Arno W. in dieser Doku. Seit mehr als 15 Jahren stellen manische und depressive Phasen sein Leben immer wieder auf den Kopf. Der Film zeigt auch, was das für Angehörige – wie hier die Eltern – bedeuten kann. Eindrucksvoll, mitunter aber auch schwer zu ertragen

[t1p.de/PH\\_Medien\\_Arno](http://t1p.de/PH_Medien_Arno)



### Film

Leila liebt Damien. Aber Damiens bipolare Störung bringt sie an ihre Grenzen: Ihre Rollen als Geliebte, Ehefrau, Mutter und Krankenschwester kann sie kaum noch ausfüllen. Der Spielfilm *Die Ruhelosen* von Joachim Lafosse leuchtet die oft verborgenen Einflüsse von psychischen Erkrankungen auf Beziehungen aus

118 Minuten. Auf den gängigen Streamingportalen oder als DVD (etwa € 20,-) [eksystent.com/dieruhelosen.html](http://eksystent.com/dieruhelosen.html)

## Keine Angst vor anderen



Übersetzt von Stephan Gebauer  
256 Seiten, broschiert  
€ 22,- D | ISBN 978-3-407-86816-9  
Auch als **E-Book** erhältlich

Reden halten, Smalltalk auf Partys oder von Fremden nach dem Weg gefragt werden – in diesen Situationen fühlen sich viele Menschen unwohl. Soziale Ängste können die berufliche Entwicklung, Beziehungen und das Selbstvertrauen erheblich beeinträchtigen. Doch das muss nicht so bleiben. In diesem Ratgeber versammelt der international renommierte Experte Stefan G. Hofmann die wichtigsten Strategien und Übungen aus der Verhaltenstherapie, um soziale Ängste zu überwinden.

»Dieses hilfreiche Buch vereint alles, was Menschen mit sozialen Ängsten brauchen: Korrektur von Denkfehlern, Selbstakzeptanz, Beruhigung des Körpers und Konfrontation mit der Angst.«

Klara Hanstein, Psychologin, Psychotherapeutin und Bestsellerautorin

# Wo war Freud im Kalten Krieg?

Dagmar Herzog mischt Geschichtsschreibung und Klatsch

Es war ein gutes Erntejahr: 2023 erschien nicht nur Michael Schröters monumentale Geschichte der Psychoanalyse in Deutschland *Auf eigenem Weg*. Dazu kam Ulrike Mays Bericht, wie die Psychoanalyse auf dem Weg von Wien nach London über Berlin die Sexualität verlor: *Der Abschied vom Primat des Sexuellen*. Und nun ein Buch der in New York lehrenden Historikerin Dagmar Herzog: *Cold War Freud. Psychoanalyse in einem Zeitalter der Katastrophen*.

Dagmar Herzog schreibt durchweg spannend und gut lesbar. Das Buch hat freilich die fast unvermeidlichen Mängel einer Tour de Force durch Erdteile, von deren „analytischen Bewohnern“ die Autorin sehr unterschiedliche Kenntnisse hat. Die ersten Kapitel spielen in den USA. Nach dem Krieg bemächtigte sich die christlich geprägte US-Kultur der Psychoanalyse. Sie sollte nicht allein Böses im Menschen verstehen, sondern Gutes in ihm reifen lassen. Sie wurde geradezu fromm gemacht, zu einer Ideologie gelingender Anpassung geformt – das anstößige Konzept einer allgegenwärtigen Sexualität und ihrer Anfänge in vielgestaltigen und „perversen Fantasien“ der Kindheit wurde durch die Behauptung ersetzt, in Wahrheit habe auch Freud eine Liebe gemeint, die hollywoodverträglich ist.

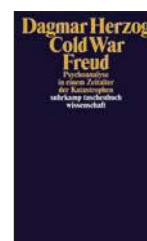
Die ersten Ansätze zu dieser Rezeption kamen von Rabbinern; später arbeitete neben vielen anderen Karl Menninger, Psychoanalytiker und bekennender Christ, in diese Richtung. Die entstehende „orthodoxe Psychoanalyse“ dominierte lange Jahre die amerikanische Psychiatrie und erhielt üppige staatliche Unterstützung; die amerikanischen Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker duldeten nur ausgebildete Psychiaterinnen und Psychiater als Vollmitglieder. So wurde die

Psychoanalyse in klarer Opposition zu Freud zu einer ärztlichen Angelegenheit und zu einem Nest des Widerstandes gegen die libertäre Sexualforschung von Kinsey und Masters/Johnson. Psychoanalytische Institute in den USA weigerten sich bis in die neunziger Jahre und darüber hinaus hartnäckig, Homosexuelle zur Ausbildung zuzulassen.


Das Interesse der Autorin an Details bis hin zu einer Neigung zum Klatsch belebt den Text, führt aber auch dazu, dass sich der historische Blick von den gesellschaftlichen Prozessen hin zu einzelnen Figuren verschiebt. Menschen machen hier Geschichte. So findet Dagmar Herzog nur recht allgemeine Antworten auf die Frage, weshalb die Freud-Verehrung heute aus der amerikanischen Psychiatrie so komplett verschwunden ist.

Insgesamt sollten die Leserinnen und Leser nicht erwarten, dass in Herzogs Buch viel vom Kalten Krieg die Rede ist. *Cold War* steckt den zeitlichen Rahmen ab, in dem die Psychoanalyse sich mit den Problemen der individualisierten Gesellschaft auseinandersetzen musste. In Europa reicht die Spannweite von den Entschädigungsforderungen der überlebenden Jüdinnen und Juden bis zur Ethnopsychanalyse.

Hier sind manche Konstruktionen wenig stichhaltig und Auslassungen bedenklich. Dass etwa ein populäres Buch von Konrad Lorenz über *Das sogenannte Böse* (1963) die Auseinander-



Dagmar Herzog: *Cold War Freud. Psychoanalyse in einem Zeitalter der Katastrophen*. Aus dem Amerikanischen von Aaron Lahl. Suhrkamp 2023, 380 S., € 28,-

 Leseprobe in der App

setzung des Ehepaars Mitscherlich mit dem Aggressionsproblem inspiriert habe, ist pure Vermutung. Im Gegenteil: Die Psychoanalyse stand Lorenz ausgesprochen kritisch gegenüber.

Und Horst-Eberhard Richter, der in Deutschland für die Auseinandersetzung der Psychoanalyse mit sozialen Fragen ebenso wichtig war wie die Mitscherlichs, erwähnt Herzog nicht einmal. Im fünften Kapitel geht es um Gilles Deleuzes und Félix Guattaris *Anti-Ödipus* (1972), der vielfach als Protest gegen das analytische Establishment gelesen wird. Herzog spricht den beiden Rebellen sehr freundlich das Potenzial zu, die Psychoanalyse zu revitalisieren. Im sechsten und letzten Kapitel zitiert sie den melancholischen Satz eines Ältesten der in Mali beheimateten Dogon: Die Weißen denken zu viel. Die Zür-

cher Ethnopschoanalytiker Paul Parin, Fritz Morgenthaler und Goldy Parin-Matthèy wählten ihn als Titel eines Buches, das über den Kalten Krieg hinaus zeigt, wie fruchtbar die Psychoanalyse für ein vertieftes Verständnis zwischen unterschiedlichen Kulturen werden kann.

Morgenthaler ist für Herzog auch deshalb ein wichtiger Autor, weil der Zürcher Analytiker besonders konsequent den schon bei Freud nachweisbaren Gedanken weiterentwickelt hat, dass die Vielfalt des menschlichen Sexuallebens sich als eine Art Guerillakrieg gegen die kulturelle Institution Sexualität verstehen lässt. Anders als der Kalte Krieg ist dieser heiße noch nicht Geschichte und die Psychoanalyse ein Weg, ihn zu verstehen.

Wolfgang Schmidbauer

## Ruhe bewahren

Die Coachin Michaela Kundermann will mit ihrem Buch einige effektive Möglichkeiten der Selbstberuhigung aufzeigen: „Beruhige dich selbst – das kann dein Paradigmenwechsel in eine höhere Lebensqualität sein“, schreibt sie. Die Autorin unterscheidet zwischen schlechtem Stress, den sie Panikum nennt, und Heurekaum, dem guten Stress, den wir beispielsweise bei interessanten Herausforderungen erleben. Die Autorin zeigt, wie wir in unseren Körper hineinhorchen und dadurch bewusster mit negativen Stressreaktionen umgehen können. Einige ihrer Tipps sind wohlbekannt und nicht ganz unumstritten, etwa in jeder Situation das Positive zu suchen. Andere Empfehlungen sind nützlicher, erfordern aber ein hohes Maß an Geduld und Übung, etwa einen Signalsatz zu etablieren, der verhindert, dass wir eine Situation als Bedrohung wahrnehmen. Die Leserinnen und Leser sollten daher keine raschen Lösungsansätze erwarten.

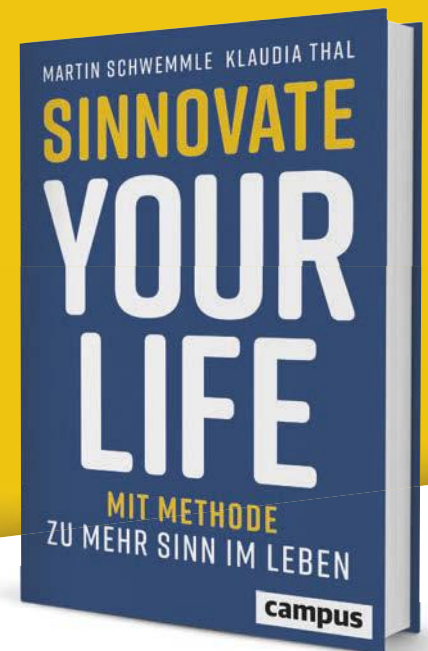
Weil Kundermann einen großen Teil ihres Buches den biologischen und psychologischen Ursachen von Stress widmet, erinnert es an einen wissenschaftlichen Schnellkurs. Allerdings präsentiert sie wissenschaftlich nicht untermauerte Theorien als Fakten, etwa das Konzept einer dominanten Gehirnhälfte. Immer wieder tauchen kleine Fehler auf. So hat nicht Walter Cannon den Begriff „Stress“ eingeführt, sondern der „Vater des Stresses“ Hans Selye. Kundermanns Buch liest sich angenehm, aber gerade bei einem Thema wie Selbstberuhigung wäre eine wissenschaftlich stärker aufgestellte Lektüre wünschenswert.

Anna Gielas



Michaela Kundermann: Die Kunst der Selbstberuhigung. Wie du in allen Lebenslagen deine Gefühle gezielt steuerst und innere Ruhe findest. Goldegg 2023, 240 S., € 22,-

# Sinnsuche professionell angehen



288 Seiten · 30,- €  
ISBN 978-3-593-51830-5

**Auch als E-Book erhältlich**

Sinn im Leben zu finden, ist kein Zufall. Er lässt sich entwickeln durch einen innovativen Prozess, den Sie selbst in der Hand haben. Die Sinnovation®-Methode zeigt Ihnen, wie Sie in fünf konkreten Schritten Ihr Leben in kurzer Zeit tiefgreifend und nachhaltig verändern.

Dieses Buch vereint wissenschaftliches Hintergrundwissen und praktische Werkzeuge. Es verknüpft Neurowissenschaft, Positive Psychologie und empirische Sinnforschung mit systemischem Coaching und agilen und kreativen Innovationsmethoden wie Design Thinking und Prototyping.

Zahlreiche praktische Übungen und Beispiele, konkrete Tipps aus den Workshops der Autor:innen und über 20 Vorlagen zum kostenlosen Download bringen Sie direkt ins Handeln.



**Dr. Gitta Jacob** ist Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin für Verhaltenstherapie und Schematherapie. Nach langjähriger Tätigkeit an der Uniklinik und Universität in Freiburg ist sie seit 2013 leitende Psychotherapeutin bei GAIA in Hamburg

## Sagen Sie mal, Frau Jacob: Wann ist es Zeit, das innere Kind in Ruhe zu lassen?

**Frau Jacob, in Ihrem neuen Buch beschreiben Sie ein Phänomen, das Sie immer häufiger beobachten: „das Festhängen am inneren Kind oder anschwierigen Gefühlen“. Das in den letzten Jahren – auch in Ihrem eigenen Buch *Raus aus Schema F* – propagierte Aufarbeiten biografischer Ereignisse ist demnach nicht der Königsweg?**

Ich denke, das kann ein guter Weg sein, wenn es einem sehr schwerfällt, eigene Bedürfnisse zuzulassen, etwa weil man sich dafür schuldig fühlt oder das Gefühl hat, es nicht wert zu sein. Und wenn man sich bisher noch nicht damit befasst hat, warum das so ist und was da vielleicht dahintersteckt. Aber: Vor 100 Jahren war es ein ganz unerhörter Gedanke, dass Sexualität und andere Bedürfnisse und Gefühle enttabuisiert werden. Heute haben wir Psychologie schon in der Schule, viele Menschen analysieren sich und ihr Umfeld an-

dauernd und Psychotherapie gehört in manchen Gruppen regelrecht zum Lifestyle. Das führt aber irgendwann nicht mehr weiter. Denn die reine Selbstschau um ihrer selbst willen dreht sich irgendwann im Kreis. Wenn ich nur intensiv genug nach innen lausche, finde ich alles Mögliche und ganz sicher mit etwas Geduld auch ein negatives Gefühl. Und wenn ich diesem Gefühl viel Aufmerksamkeit schenke, wird es stärker. Das können Sie ganz leicht ausprobieren – konzentrieren Sie sich einmal kurz auf einen Moment, in dem Sie sich gestern schlecht gefühlt haben, vertiefen Sie das Gefühl und überlegen Sie, was es mit allen negativen Erlebnissen in Ihrem Leben zu tun hat ... Sie landen ganz flott in einem emotionalen Sumpf, in dem man es sich auch manchmal ganz gemütlich machen kann. Aber das Leben bietet doch so viel mehr als solche Sümpfe! Sie können sich genau-

so auf Positives fokussieren, ihre Leidenschaften verfolgen und sich für Ihre Arbeit engagieren – und sich damit nachhaltig gut und zufrieden fühlen.

**Wann ist eine Innenschau angemessen und wann wird es zu viel mit der Auseinandersetzung mit dem inneren Kind und den negativen Gefühlen?**

Die Innenschau ist dann gut, wenn es emotionale Gründe gibt, warum ich wichtige Schritte im Leben nicht gehe, obwohl ich eigentlich das Zeug dazu hätte und die Zeit dafür reif ist. Dann ist es sinnvoll zu prüfen, ob meine Biografie mir diese seelischen Hürden baut. Aber immer mit dem Ziel, sie zu überwinden und die richtigen Schritte dann auch zu tun! Wenn so ein Ziel aus dem Auge verloren wird oder wenn mir die Innenschau nicht hilft, ihm näherzukommen, dann kann ich sie auch bleibenlassen.

**Wie schaffen wir es, den Fokus wieder mehr auf das zu richten, was wir erreichen wollen, und uns raus in unser Leben zu wagen?**

Indem wir uns überlegen, was uns eigentlich für die Gegenwart und die Zukunft wichtig ist, und uns darauf konzentrieren. Das kann auch mal heißen, die Komfortzone zu verlassen oder Ängste zu überwinden. Wenn ich weiß, wofür ich das tue und welche Werte ich damit verfolge, dann kann ich das auch besser schaffen! Und indem wir danach Ausschau halten, was sich gut anfühlt, was positiv ist und wie wir unsere Bedürfnisse im Hier und Jetzt erfüllen können.

**Welchen Satz könnte man denn dem inneren Kind nach ausreichender Auseinandersetzung zurufen?**

Geh spielen, mein Schatz, hab Spaß!

*Interview: Katrin Brenner*



Gitta Jacobs Buch *Leben geht nur vorwärts. Wann es Zeit ist, das innere Kind in Ruhe zu lassen und durchzustarten* ist bei Beltz erschienen (208 S., € 20,-)

## Rat und Lebenshilfe

Ana Mari

**Weitergehen, eine Reise durch Lebensfragen.** Story.one, 80 S., € 18,-

Daniela Arbter-Öttl

**Die Duft-Revolution.** Unerklärliche Symptome. Künstlichen Duftstoffen auf der Spur. Clair, 469 S., € 30,-

Ingo Fietze

**Schlafapnoe.** Symptome erkennen, die Schlafstörung behandeln und zu einem erholsamen Schlaf finden. Trias, 128 S., € 22,99

Hannah Willemsen

**Zyklus-Balance.** Wie du mit Female Food dein Potenzial ausschöpfst. ZS, 176 S., € 24,99

Matthias Rothe

**Emotional Surfing.** Achtsame Emotionsregulation leicht gemacht. Independently published, 114 S., € 19,59

Christian Horst

**Seelengold.** Die Magie der inneren Welt. Eine inspirierende Anleitung für ein selbstbestimmtes Leben. Remote, 230 S., € 18,95

Alexander Noll

**Nie wieder Probleme.** Wie Sie in 4 Schritten jede Situation meistern. Litego, 300 S., € 19,90

Joanna Lisiak

**Trauerrituale – in neuer Form verbunden.** Junfermann, 272 S., € 28,-

Hans-Georg W. Voß

**Stalking.** Aufklärung und Hilfe für Betroffene. Springer, 261 S., € 22,99

## Psychische Gesundheit

Camilla Nord

**Das ausgeglichene Gehirn.** Was uns die Neurowissenschaft verrät. Neueste Erkenntnisse über die positive Wirkung von Therapien, Psychedelika, Schokolade und Co. Kösel, 352 S., € 25,-

Filomena Sabatella, Isabel Willemsen

**Der ständige Stress im Kopf.** Mental Load erkennen und reduzieren. 77 Impulskarten für Psychotherapie und Beratung. Beltz, 80 S., € 25,99

Jan Philipp Klein, Ronald Burian

**Ratgeber Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT).** Wege zu einem sinnerfüllten und lebendigen Leben. Hogrefe, 126 Seiten, € 14,95

Reinhild Schwarte, Katharina Alexandridis

**Körperbild bei Essstörungen.** Ein interdisziplinäres Therapiemanual. Reinhardt, 236 S., € 39,90

## Denken, Fühlen, Handeln

Lina Maria Pietras

**Herzauge.** Warum du dich nur in dir selbst finden kannst. Rowohlt, 224 S., € 13,-

Yvonne Diewald

**Remind.** Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst. So befreist du dich von belastenden Mustern. Allegria, 320 S., € 21,99

Rients R. Ritskes

**Lerne zu denken, was du denken willst.** Ein Basisbuch für Zen-Training. Origo, 314 S., € 27,90

Brigitte Berger

**Die Weisheit der Träume.** Träume als kreative Wegfinder und Mutmacher. Kohlhammer, 178 S., € 29,-

Heide Nullmeyer

**Ein Bernhardiner als Bräutigam.** Träume – faszinierend, inspirierend, wegweisend. Traumarbeit nach Ortrud Grön. Edition Falkenberg, 292 S., € 16,90

Roxie Nafousi

**Manifestiere!** Die sieben Schritte, um deine Träume wahr werden zu lassen. Integral, 208 S., € 18,-

Stefanie Stahl

**Wer wir sind.** Das Arbeitsbuch. Sich selbst besser verstehen – glücklicher leben: Das Praxisprogramm. Kailash, 176 S., € 18,-

Timo Niessner

**Freiatmen.** Nutze die Essenz des Apnoetauchens und bereichere dein Leben mit Atemübungen, die deine mentale und körperliche Gesundheit stärken. Komplet-Media, 208 S., € 22,-

Franz-Josef Wagner, Cornelia Schäfer

**Hinfallen, Aufstehen, Weitergehen.** Recovery durch Selbsthilfe. Psychiatrie, 144 S., € 20,-

Andreas Croonenbroeck, Claus Dick

**Dialog. Gespräche über Autismus.** Mit Vorworten von Georg Theunissen und Dirk Müller-Remus. BoD, 216 S., € 24,90

## Partnerschaft und Sexualität

Alice Haddon, Ruth Field

**The Heartbreak Hotel.** Dein Herz ist gebrochen, du bist es nicht. Rowohlt, 230 S., € 18,-

Saskia Michalski

**Lieben und lieben lassen.** Gefühle passen in keine Schublade. Piper, 304 S., € 18,-

Jana Welch

**Sex that connects.** Das erotische Playbook für Paare mit 30 Abenteuern. Goldmann, 384 S., € 16,-

Kirsty Loehr

**Eine kurze Geschichte queerer Frauen.** Aufbau, 235 S., € 22,-

Guy Bodenmann, Corinne Bodenmann-Kehl

**Paartherapie.** 75 Therapiekarten. Beltz, mit 30-S.-Booklet, € 49,-

## Kinder und Familie

Kathrin Hohmann

**Ich sehe, was du brauchst.** Wie wir Kinder heute in die Welt begleiten. Bedürfnisorientiert & achtsam. Herder, 224 S., € 22,-

Elaine Carney Gibson

**Das eigene Familiensystem verstehen.** Ein Leitfaden zur Entschlüsselung von Mustern und Dynamiken für ein selbstbestimmtes Leben. Goldmann, 240 S., € 13,-

Haim Omer

**Mutige Eltern:** Wie Sie Ihren Kindern ein guter Anker sein können. Vandenhoeck & Ruprecht, 256 S., € 28,-

## Schule und Bildung

Manfred Döpfner, Anja Görtz-Dorten, Franz Petermann  
**Diagnostik psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter.** Hogrefe, 191 S., € 24,95

Björn Enno Hermans, Astrid

Beermann (Hg.)  
**Systemische Psychotherapie.** Lehrbuch für Studium und Ausbildung. Springer, 496 S., € 49,99

Tobias Teismann, Patrizia Thoma, Svenja Taubner, André Wanne-

müller, Kirsten von Sydow (Hg.)  
**Klinische Psychologie und Psychotherapie.** Ein verfahrensübergreifendes Lehr- und Lernbuch. Inklusive Lernkontrollfragen. Hogrefe, 900 S., € 99,95

## Arbeit und Beruf

Susanne Annes

**Selbstwertübungen.** Ein Arbeitsbuch für die Psychotherapie von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Schattauer, 256 S., € 38,-

Daniela Haluza

**Waldtherapie.** Ein Basislehrbuch für die Anwendung in Psychotherapie, Psychologie und Medizin. Kohlhammer, 164 S., € 29,-

Susanne Nickel

**Verzogen, verweichlicht, verletzt.** Wie die Generation Z die Arbeitswelt auf den Kopf stellt und uns zum Handeln zwingt. FBV, 208 S., € 18,-

Timo Kortsch, Julian Decius, Hilko Paulsen

**Lernen im Unternehmen.** Formal, informell, selbstreguliert. Hogrefe, 172 S., € 26,95

Thomas Gawron

**Problemfall Chef.** 20 Erfolgsrezepte zum Umgang mit nervigen Chefs in der digitalen Transformation. Edition Wissenschaft & Praxis, 141 S., € 19,90

Patricia Korella

**Resilienztrainings erfolgreich leiten.** Der Seminarfahrplan + umfangreiche Download-Materialien. ManagerSeminare, 316 S., € 49,90

Gabriele Breucha, Anselm Keussen

**...doch bleib ich Dir auf ewig treu!** Ein Art-Therapie-Blog. Wege, Sackgassen und Lösungen im Labyrinth der Psychotherapie. Erzählungen aus dem Therapie-raum. BoD, 160 S., € 9,99

## Kultur und Gesellschaft

Der Blaue Reiter

**Krieg.** Journal für Philosophie. Der blaue Reiter, Verlag für Philosophie, 114 S., € 17,90

Karen Hamann, Paula Blumenschein, Eva Junge, Sophia Dasch, Alex Wernke, Julian Bleh

**Klimabewegt.** Die Psychologie von Klimaprotest und Engagement. Oekom, 208 S., € 25,-

Suse Schumacher

**Die Psychologie des Waldes.** Selbsterkenntnis, Neuorientierung und innerer Frieden durch Waldcoaching. Kailash, 256 S., € 24,-

Wolfgang Schneider, Armin Stock

**Die Geschichte der Deutschen Gesellschaft für Psychologie.** Wesentliche Entwicklungstrends in 120 Jahren. Hogrefe, 416 S., € 44,85

Ciani-Sophia Hoeder

**Vom Tellerwäscher zum Tellerwäscher.** Die Lüge von der Chancengleichheit. Hanserblau, 256 S., € 20,-

„Der Wunsch des Autors, sich nicht als ‚neurodivers‘  
labeln (lassen) zu wollen, ist und darf natürlich  
alleinig der seine sein – jedoch ist ein genau solches  
Label für viele Betroffene die langersehnte Antwort  
auf das Problem“ *Melina Torno, per E-Mail*



### ADHS-Diagnose – ein Befreiungsschlag

Theodor Schaarschmidt blickte auf den ADHS-Hype und die Forschung. „Sind plötzlich alle hyperaktiv?“ Heft 2/2024

Selten habe ich einen einseitigeren, unfundierteren Beitrag zur ADHS-Thematik gelesen als diesen hier. Er reproduziert Stigmata, die es bereits vor zehn Jahren gab. Viele Menschen haben einen echten Leidensdruck, eben weil die ADHS-Diagnostik aufgrund eines mangelnden Wissensstandes nicht zustande kam, negiert oder bei Diagnose auf die Fatalität einer medikamentösen Behandlung reduziert wurde! Für manche Menschen ist diese zeitweise medikamentöse Behandlung jedoch der einzige Weg, um eine Beschulung und/oder Abschlüsse zu ermöglichen.

Ich für meinen Teil erlebe Kinder, Jugendliche und auch einige Erwachsene, die ihre familiären und interpersonellen Beziehungen belasten und keine Psychoedukation über das Funktionieren ihres Gehirns erhalten sowie einer erhöhten Gefahr ausgesetzt sind, Komorbiditäten zu entwickeln oder/und in Suchtverhalten abzurutschen. Jedoch Jahre oder gar ein Leben lang Druck spüren und dem Gefühl von Un-

angemessenheit ausgesetzt sind sowie einer Schuld und Angst, die sie nicht zuordnen können.

Der Wunsch des Autors, sich nicht als „neurodivers“ labeln (lassen) zu wollen, ist und darf natürlich alleiniger der seine sein – jedoch ist ein solches Label für viele Betroffene die langersehnte Antwort auf das Problem.

Als Kind mit einer unbehandelten AD(H)S-Diagnose im Jugendalter und nun 29-jährige Frau kann ich nur sagen: Meine diesjährige Diagnose sowie medikamentöse Einstellung war ein Befreiungsschlag für mich. Nachdem ich mich das letzte Jahr so ausgebrannt und hoffnungslos wie nie zuvor gefühlt habe, erlebe ich nun eine massive Entlastung. Ich kann erstmals spüren, wie sich innere Ruhe wirklich anfühlt und meine Beziehungen reibungsloser funktionieren.

Als Sozialarbeiterin, die mit „verhaltensauffälligen“ Kindern arbeitet, kann ich nur sagen, dass ich täglich das Leid derer sehe, die in der Schule oder in sozialen Situationen ihre eigene „Unangepasstheit“ gespiegelt bekommen, ihren Kampf gegen den inneren Lärm und die Problematik, nichts in den Kopf zu bekommen. Oftmals handelt es sich um sehr kluge Kinder, einfühlsamer und sensibler als andere.

Am Ende geht es immer um das Bestärken sowie die Unterstützung des Individuums, das vor einem sitzt, und nicht um persönliche Befindlichkeiten – so zumindest ist mein Verständnis von der Arbeit mit Menschen.

*Melina Torno, per E-Mail*

### Erhöhte Psychosegefahr

Marlene Halser hat sich einem Selbstversuch mit psychedelischen Substanzen unterzogen. „Der Trip als Therapie“. Heft 4/2024

Nach der Lektüre Ihres Artikels wird mir wieder einmal schmerzlich bewusst, wie wenig Beachtung die Erkrankung Schizophrenie bis heute findet. Von halluzinogenen Pilzen wird berichtet, dabei sagt allein der Name, welche Auswirkungen der Konsum dieser Drogen haben kann. Ich finde es gefährlich und unpassend, von einem „heilenden Potenzial“ und der „Linderung psychischer Erkrankungen“ zu sprechen, denn das lässt die erhöhte Psychosegefahr wieder einmal völlig außen vor, die lediglich in einem kurzen Nebensatz des geradezu euphorischen Artikels angesprochen wird.

Denn es ist mir als treuer Leserin Ihrer Zeitschrift leider bereits oft genug aufgefallen, dass die Schizophrenie in den letzten 24 Ausgaben nahezu nie erwähnt wird. Die Erkrankung scheint nach wie vor eine untergeordnete Rolle zu spielen, ist sie doch die am meisten stigmatisierte Erkrankung unter Ärzten überhaupt.

Wenn man dann als stigmatisierter, vom Arbeitsmarkt diskriminierter und sozial isolierter, an Schizophrenie erkrankter Mensch Worte wie „Substanzkonsum ist nach wie vor stigmatisiert“ liest, fragt man sich doch, ob das Wort Stigmatisierung nicht mittlerweile als Kampfbegriff missbraucht wird. Denn bei einem zu Recht als illegal, da schädlich eingestuftem Drogenkonsum von „Stigmatisierung“ zu sprechen, gleicht einem Faustschlag ins Gesicht tatsächlich stigmatisierter Bevölkerungsgruppen.

Ich sehe Ihren Artikel als nicht wissenschaftlich fundiert an, denn er beleuchtet in keiner Weise beide Seiten der Medaille, zeigt er doch plakativ lediglich zwei positive Erfahrungen mit Substanzkonsum auf. Ich lade Sie herzlich dazu ein, psychoseerfahrene Menschen nach ihren Erfahrungen mit Pilzen, LSD und Co zu fragen.

*Hannah Ree*, Aktivistin für die Entstigmatisierung der Schizophrenie, gegendasstigma\_schizophrenie (Instagram), per E-Mail

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

# MARKT

So geben Sie Ihre Anzeige  
schnell und einfach auf:



per Post

Julius Beltz GmbH & Co. KG  
Psychologie Heute Anzeigenabteilung  
Werderstraße 10 • 69469 Weinheim



per E-Mail

anzeigen@beltz.de



per Telefon

06201/6007-386 oder -383

## AUS-/WEITERBILDUNG



**APOLLON**  
Hochschule

**BACHELOR &  
MASTER PER  
FERNSTUDIUM!**

ALLE  
BACHELOR  
AUCH OHNE  
ABITUR!



**Angewandte Psychologie (B. Sc.)**  
– ohne NC!

Psychologie (M. Sc.)  
Public Health (M. Sc.)  
*Prävention & psychische Gesundheit*  
Zahlreiche Zertifikatskurse!  
*U. a. Klinische Psychologie,  
Grundlagen Psychologie, Sozialpsychologie*



[www.apollon-hochschule.de](http://www.apollon-hochschule.de)



EP280

**CoachAkademieSchweiz**

Werte schaffen Kompetenz

## International anerkannte Ausbildung Coach & BeraterIn



### Wertorientiertes systemisches Coaching nach dem St.Galler Coaching Modell®

Für Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen, die sich beruflich oder privat als Coach und BeraterIn, auf akademischem Niveau, weiterbilden möchten.



#### Ziele und Nutzen der Ausbildung

- + Systemische Coaching- und Beratungskompetenz
- + Werte durch nachhaltiges Coaching entwickeln und vermehren
- + Internationale Anerkennung ISO/ICI, wissenschaftlich validiert

#### Nächste Ausbildungen 2024/2025

Ort	Beginn	DozentIn
Zürich (CH)	05.08.24	Claudio Vaccaro
Essen (DE)	08.08.24	Marc-Dino Krause
Stuttgart (DE)	26.08.24	Claudio Vaccaro
Graz (AT)	09.09.24	Alexander Spaller
Frankfurt (DE)	19.09.24	Marc-Dino Krause
Viktorsberg (AT)	30.09.24	Dipl. Ing. Hardy Haverland
Zürich (CH)	10.10.24	Dipl. Volkswirt Wolfgang Brötje
Hamburg (DE)	14.10.24	Marc-Dino Krause
Innsbruck (AT)	24.10.24	Dr. Ulrike Hanko
Bern (CH)	01.11.24	Dipl. Ing. (FH) Esther Arnold
Berlin (DE)	04.11.24	Dipl. Ing. Hardy Haverland
Zürich (CH)	08.11.24	Barbara Müller
München (DE)	08.11.24	Dipl.-Ing. Michael Hoffmann
Wien (AT)	11.11.24	Alexander Spaller
Lörrach (DE)	15.11.24	Dr. Peter Engel
Linz (AT)	22.11.24	Dr. Ulrike Hanko
Viktorsberg (AT)	27.01.25	Dipl. Volkswirt Wolfgang Brötje

2 Wochen Blockausbildung oder modular an 6 Wochenenden

Investition Euro-Raum: EUR 3.190,- | Schweiz: CHF 3.690,-

Infos unter: [coachakademie.ch/cub](http://coachakademie.ch/cub)

#### Online-Lehrgang

9 Online-Module à 1,5 Tage + 2 Tage Präsenz-Workshop

Start: 04.10.24 | Investition: EUR 3.490,-

Infos unter: [coachakademie.ch/cub-online](http://coachakademie.ch/cub-online)



#### Katalog 2024 bestellen **TIPP!**

Bestellen Sie jetzt **kostenlos** unser aktuelles  
Aus- und Weiterbildungsprogramm.  
[coachakademie.ch/katalog](http://coachakademie.ch/katalog)

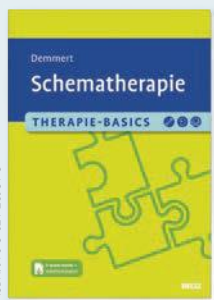


#### Individuelle & fundierte Beratung

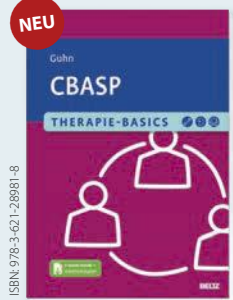
office@coachakademie.ch • **Kostenfrei anrufen:**  
DE 0800 180 2003 • AT 0800 297 934 • CH 0800 800 288

[coachakademie.ch](http://coachakademie.ch)

## Wissen auf den Punkt gebracht



ISBN 978-3-621-28931-3



ISBN 978-3-621-28918-8



ISBN 978-3-621-28926-9

- Zentrale Begriffe, Techniken und Therapieverlauf anschaulich aufbereitet
- Arbeitsblätter zur Selbstreflexion und Wissensüberprüfung
- Fallbeispiele und Dos und Don'ts für die therapeutische Praxis

Je Band rund 150 Seiten, je € 35,- D

Leseproben unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

THERAPIE-BASICS

Die neue Reihe für Therapeut:innen

**BELTZ**

# WIE WIR AUFHÖREN, ES ALLEN RECHT ZU MACHEN



Kannst du schlecht Nein sagen? Vermeidest du Auseinandersetzungen? Stellst du das Wohl anderer über dein eigenes? Dann bist du wahrscheinlich ein People Pleaser, der oder die immer für andere da ist, sich aber nur mit schlechtem Gewissen Raum für sich selbst nimmt.

Die Psychologin Ulrike Bossmann zeigt überraschende und wirksame Wege, wie wir der Harmoniefalle entkommen, Grenzen setzen und Konflikte austragen können, ohne egoistisch zu wirken oder andere vor den Kopf zu stoßen. Und sie bestärkt uns: Es ist okay, etwas nicht zu wollen oder sich an die erste Stelle zu setzen.

270 Seiten, Klappenbroschur  
€ 20,- D | ISBN 978-3-407-86781-0  
Auch als **E-Book** erhältlich

Leseprobe auf [beltz.de](http://beltz.de)

**BELTZ**



## Einladung zur Gestalttherapie

Gestalt-Institute Köln u. Kassel (GIK)  
Dialogische Gestalttherapie



### Erweiterte Ausgabe!

*Erhard Doubrawa*  
**Die Seele berühren**  
*Erzählte Gestalttherapie*  
196 Seiten 15,80 €,  
eBook 9,99 €

In diesem Buch versammelt der Autor, der seit vielen Jahren als Gestalttherapeut tätig ist, Geschichten, die er vielfach in seiner Arbeit mit Einzelnen und Gruppen erzählt hat. Sie haben schon oft dazu beigetragen, dass Menschen sich wieder öffnen und sich so von anderen seelisch berühren lassen konnten.

Beratung, Gruppen, Workshops, Aus- und Weiterbildung, Bildungsurlaub in Gestalttherapie – für alle, die sich persönlich und/oder professionell weiterentwickeln wollen. Gerne senden wir Ihnen kostenloses Informationsmaterial.

**Gestalt-Institute Köln und Kassel (GIK):**  
Büro Kassel: Hunrodstr. 11,  
34131 Kassel, **Fon:** (0800) gestalt  
bzw. (0800) 437 82 58,  
**eMail:** gik@gestalt.de,  
**Internet:** www.gestalt.de  
Institutsleitung: Erhard Doubrawa

**gik** Gestalt  
Institute  
Köln & Kassel  
Dialogische Gestalttherapie

Diana Ecker

## Das kleine Lustbuch für Paare Ü60

Zur Selbsthilfe und als Therapiebegleiter



2024  
160 Seiten, mit Audio-Anleitungen  
zum Download  
EUR 19,80  
ISBN 978-3-87159-873-9  
Auch als E-Book erhältlich:  
EUR 17,99  
ISBN 978-3-87159-463-2

Eine höhere Lebensdauer und eine bessere Vitalität haben dazu geführt, dass feste Beziehungen von älteren Paaren länger andauern denn je. *Das kleine Lustbuch für Paare Ü60* bietet den Raum,

sich selbst als Paar im Alter neu zu begegnen und besser zu verstehen, wie die gemeinsame Sexualität „funktioniert“ – und wie die Herausforderung zu bewältigen ist, das Mögliche zu leben und das Unmögliche zu verabschieden.



[www.dgvt-Verlag.de](http://www.dgvt-Verlag.de)

### Psychotherapie-Ausbildung für Pädagogen und Psychologen

Das C. G. Jung-Institut Stuttgart e.V. ist eine staatlich anerkannte Aus- und Weiterbildungsstätte für Pädagogen, Psychologen und Ärzte in analytischer und tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie bei Erwachsenen und Kindern und Jugendlichen.

Grundlage der Ausbildung am C. G. Jung-Institut ist die wissenschaftliche Vermittlung der Analytischen Psychologie und Psychotherapie nach C. G. Jung und deren aktueller Weiterentwicklungen, ihrer Verbindungen zur Psychoanalyse und zu angrenzenden Gebieten in Philosophie, Medizin, Religion, Natur-, Kultur- und Geisteswissenschaften.

Die **Aufnahme von Pädagogen und Psychologen** in die Ausbildung für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie gemäß PsychThG 1999 ist bis zum **Wintersemester 2025/2026** möglich.

Der nächste Infotag findet statt am

**Freitag, den 18. Oktober 2024**  
**17.00 - 19.30 Uhr**  
**Kostenlose Online-Veranstaltung**

Wir bitten um Ihre Anmeldung unter [info@cgjung-stuttgart.de](mailto:info@cgjung-stuttgart.de)



**C. G. Jung-Institut  
Stuttgart**  
Tübinger Str. 21 / 70178 Stuttgart  
0711 24 28 29 / [info@cgjung-stuttgart.de](mailto:info@cgjung-stuttgart.de)

srh

Leidenschaft  
fürs Leben.

SRH Fernhochschule  
The Mobile University

# Es ist immer der richtige Moment.

Einfach starten ohne  
Wartesemester oder NC.

Studieren Sie **Psychologie** und  
**Wirtschaftspsychologie** flexibel und  
mobil im Fernstudium.

- Starten Sie, wann immer Sie möchten.
- Planen Sie Ihr Studium individuell.
- Ihre persönliche Studienbetreuung ist jederzeit für Sie da.

25 Jahre Erfahrung zeichnen uns aus.  
Wir sind **Beliebteste Fernhochschule 2024.\***  
Mehr unter: [www.mobile-university.de](http://www.mobile-university.de)

\*FernstudiumCheck.de

Jetzt auch im  
Online-Abend-  
studium möglich.



# Armin Mueller-Stahl

## handsignierte Graphiken



**Armin Mueller-Stahl (\* 1930)**

***Engel über der Stadt, 2020***

Giclée-Druck. Auflage 180 Exemplare, nummeriert und handsigniert. Auf Kupferdruckbütten 45 x 35 cm, Motiv 22 x 30 cm. Säurefreies Passepartout, gerahmt in 2 cm Holzleiste mit Silberfolienauflage, ca. 40 x 50 cm.

mit Rahmen: **495 Euro** nur  
Passepartout: **325 Euro**

**Armin Mueller-Stahl (\* 1930)**

***Pegasus mit Lautenspieler***

Farblithographie. Auflage 180 Exemplare, nummeriert und handsigniert. Auf Kupferdruckbütten 45 x 35 cm, Motiv 31 x 21 cm. Säurefreies Passepartout, 2 cm Holzleiste mit Silberfolienauflage, ca. 50 x 40 cm.

mit Rahmen: **495 Euro**  
nur Passepartout: **375 Euro**

Ausstellungen 2023 mit Werken von Armin Mueller-Stahl: bis Januar, MKK - Museum für Kunst und Kulturgeschichte, Dortmund.

Vom 21.06. bis 08.10.2023, Kunstsammlung Lausitz, Senftenberg, in Zusammenarbeit mit der Kunsthalle Rostock.

### 5 % Rabatt bei Bestellung von 2 Grafiken

Bitte einsenden an: PSYCHOLOGIE HEUTE, Verlagsgruppe Beltz, Claudia Klinger, Werderstr. 10, 69469 Weinheim

Ja, ich bestelle mit 14-tägigem Rückgaberecht

- A. Mueller-Stahl, Pegasus  ungerahmt 375 €  gerahmt 495 €  
 A. Mueller-Stahl, All The Best  ungerahmt 325 €  gerahmt 495 €

Angebot freibleibend. Versand/Faktura der Grafik über ARTEVIVA. Jeweils zzgl. 25 Euro Speditionskosten innerhalb Deutschlands. Zahlbar innerhalb 14 Tagen nach Rechnungserhalt. Eigentumsvorbehalt bis zur vollständigen Bezahlung. Psychologie Heute tritt lediglich als Vermittler auf.

Titel\_Vorname\_Name

Straße\_PLZ\_Ort

Telefon\_Email

Datum\_Unterschrift

Telefon: 06201 / 6007-386 · Internet: www.beltz.de · Email: c.klinger@beltz.de

**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**



## VERSCHIEDENES

**Dipl. Psychologin mit 30jähriger Erfahrung** in der Erstellung von Berichten an den Gutachter, Befundberichten usw. bietet Unterstützung für Psychotherapeuten, PIAs und Studenten. c.turiaux@outlook.de, Tel.: +49 4186 6969540 & +49 163 6395498

**Sind Sie ein lauer Christ?**  
Als Mitglied der Ev. Landeskirche beantworte ich gerne Ihre Fragen zum christlichen Glauben.  
[www.claus-f-dieterle-sind-sie-ein-lauer-christ.de](http://www.claus-f-dieterle-sind-sie-ein-lauer-christ.de)



Bethel

## Bewegen Sie etwas

Mit Ihrer Hilfe können wir kranken, behinderten und vernachlässigten Kindern eine bessere Zukunft geben.

Online spenden unter [www.spenden-bethel.de](http://www.spenden-bethel.de)

309

## Zeit für mehr Verständnis.

## Zeit für ZIMT.

Das Magazin für die Psyche.

Geschichten von und für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Wissen, Know-How und Achtsamkeit



NEU AB 28.6.

gegen das Stigma psychischer Belastungen

kritische Recherchen



Im ausgewählten Zeitschriftenhandel erhältlich. Abos unter [zimmtmagazin.at](http://zimmtmagazin.at)

## REISEN

**1000 Fasten-Wanderungen – europaweit.** Auch Intervall- u. Basenfasten. Woche ab 380 €. Yoga, Sauna T. 0631-47472  
[www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de)

## PARTNERSCHAFT

**Das Einfach Liebe Retreat - Entspannte Sexualität leben**  
Ein Paarseminar über Liebe und Bewusstsein mit Ela & Volker Buchwald.  
Hotel Gutshaus Parin, Nähe Ostsee, 30.06.2024 - 05.07.2024  
[www.einfach-liebe.de](http://www.einfach-liebe.de)

# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Psychologisches Fachwissen: exklusiv und digital



- Uneingeschränkter Zugriff auf alle PH+ Artikel
- **Ab 3,92 €/Monat**



Bestellhotline Mo–Fr 8–17 Uhr

Tel. 06201 6007-330

[shop@psychologie-heute.de](mailto:shop@psychologie-heute.de)

[psychologie-heute.de/shop](https://psychologie-heute.de/shop)

## VERANSTALTUNGEN

Was mit unserer Erde geschieht,  
dürfen wir nicht einfach hinnehmen!

Joanna Macy & Chris Johnstone

### Active Hope

*Der ökologischen Krise mit kreativer  
Kraft und Resilienz entgegenzutreten*




Die Welt ist im Ausnahmezustand: Klimakrise, Kriege, die Zerstörung der Natur ... Active Hope zeigt uns, wie wir unsere Fähigkeit stärken können, diesen Krisen zu begegnen, indem wir eine unerwartete Resilienz entwickeln und kreative Kräfte freisetzen.



Joanna Macy und Chris Johnstone führen uns durch einen Transformationsprozess, der von mythischen Reisen, moderner Psychologie, Spiritualität und ganzheitlicher Wissenschaft geprägt ist.

Überarb. Neuaufl., 264 S., kart., E-Book inside • € (D) 34,00 • ISBN 978-3-7495-0510-4 • Auch als E-Book erhältlich

[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de) – Wir liefern versandkostenfrei!

 Junfermann

**dgkjp**

Jetzt registrieren!

XXXXVIII.  
**DGKJP**  
Kongress

18. – 21.09.2024

StadtHalle  
Rostock

Krise?

Wandel!

[dgkjp-kongress.de](http://dgkjp-kongress.de)

# Keine Angst vor anderen



Reden halten, Smalltalk auf Partys oder von Fremden nach dem Weg gefragt werden – in diesen Situationen fühlen sich viele Menschen unwohl. Soziale Ängste können die berufliche Entwicklung, Beziehungen und das Selbstvertrauen erheblich beeinträchtigen. Doch das muss nicht so bleiben. In diesem Ratgeber versammelt der international renommierte Experte Stefan G. Hofmann die wichtigsten Strategien und Übungen aus der Verhaltenstherapie, um soziale Ängste zu überwinden.

»Dieses hilfreiche Buch vereint alles, was Menschen mit sozialen Ängsten brauchen: Korrektur von Denkfehlern, Selbstakzeptanz, Beruhigung des Körpers und Konfrontation mit der Angst.«

*Klara Hanstein, Psychologin, Psychotherapeutin und Bestsellerautorin*

Übersetzt von Stephan Gebauer  
256 Seiten, broschiert | € 22,- D  
ISBN 978-3-407-86816-9 | Auch als **E-Book** erhältlich

Leseprobe auf [beltz.de](http://beltz.de)

**BELTZ**



272 S., brosch., € 22,- D  
ISBN 978-3-407-86799-5  
Auch als **E-Book** erhältlich



303 S., brosch., € 22,- D  
ISBN 978-3-407-86762-9  
Auch als **E-Book** erhältlich



240 S., brosch., € 20,- D  
ISBN 978-3-407-86704-9  
Auch als **E-Book** erhältlich

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie auf [beltz.de](http://beltz.de)

**BELTZ**

## Neu im Mabuse-Verlag



Nelia Schmid König

## Analoge Eltern – digitale Kinder

Eine Herausforderung für Familien

218 Seiten, 24 Euro  
ISBN 978-3-86321-663-4

In den letzten 30 Jahren hat sich die digitale Welt in rasantem Tempo entwickelt. Die Wirkung auf uns, insbesondere aber auch auf die Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen, und damit auf unsere Familien, ist gewaltig. Medienkompetenz müssen nicht nur Kinder und Jugendliche erwerben. Google, YouTube, Instagram, TikTok etc. und auch KI sind in die Kinderzimmer eingezogen und gewinnen in vielen Familien in bisher unbekanntem Maß an Einfluss.

Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Dr. Schmid König beschreibt entlang der kindlichen und jugendlichen Entwicklung aus psychoanalytischem Blickwinkel die Risiken der Digitalisierung. Sie macht anhand vieler Beispiele aus ihrer Praxis den weitgehend analog sozialisierten Eltern Mut, sich den Herausforderungen zu stellen und ihre Kinder mit diesen immensen digitalen Einflüssen nicht alleine zu lassen.

[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)

## THERAPIE/BERATUNG

### Praxisadressen von Gestalt- therapeutinnen und -therapeuten

Liste nach Postleitzahlen und  
weitere Infos ... im Internet:

[www.therapeutenadressen.de](http://www.therapeutenadressen.de)

[www.gestalttherapie.de](http://www.gestalttherapie.de)

... oder für 1,60 € in Briefmarken:  
**Therapeutenadressen Service**  
Hunrodstraße 11, 34131 Kassel

## ANZEIGENSCHLUSS

für die nächste  
Ausgabe ist der  
**8. August 2024.**

Ihre Anzeige  
erscheint dann am  
13. September 2024  
in Heft 10/24.



Weitere Informationen  
zu Anzeigengrößen und  
-preisen erfahren Sie in  
den Mediadaten unter  
[www.psychologie-heute.de/  
service/mediadaten](http://www.psychologie-heute.de/service/mediadaten)

**Ihre Anzeige  
erscheint auch  
in unserer  
App!**

[WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE](http://WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE)

# Mehr Psychologie Heute

## Neu: Unsere digitalen Selbsttests

Es gibt zahllose Tests im Internet, aber die meisten halten seriösen Kriterien nicht stand. Anders auf unserer Website: Wir bieten Ihnen wissenschaftlich fundierte Tests, die objektiv, genau und valide sind. *Wer bin ich? Bin ich hochsensibel? Wie erziehe ich mein Kind? Wie gehe ich mit Stress um?* Unsere Tests zu den Themen Persönlichkeit, Hochsensibilität, Erziehungsstil und Stressregulation unterstützen Sie bei Ihrer Selbsteinschätzung. Schauen Sie gerne hier vorbei: [psychologie-heute.de/serien/selbsttests](https://psychologie-heute.de/serien/selbsttests)



## Angststörung

In aller Kürze lässt sich nicht erklären, was genau eine Angststörung ist – daher haben wir Ihnen einen längeren Artikel bereitgestellt, in dem nicht nur die fünf häufigsten Fragen zu dem Thema beantwortet werden, sondern übersichtlich gegliedert auf Symptome, Prävention, Diagnostik, die verschiedenen Ausprägungen und mehr eingegangen wird. Den umfassenden Artikel finden Sie hier:

[psychologie-heute.de/angststoerung](https://psychologie-heute.de/angststoerung)

## Vor 40 Jahren

In der Rubrik „Rezensionen“ gab es früher auch die Kategorie „Nachlese“ für Bücher, die möglicherweise bei ihrem Erscheinen übersehen worden waren. Dort rezensiert im Augustheft 1984 Stephan Schultze-Jena *Die Unendliche Geschichte* von Michael Ende und fragt, warum sich dieses Buch schon so lange an der Spitze der Bestsellerlisten halte. Eine Erklärung sei die Schilderung der „mit homophilen Wunschträumen durchsetzten knabenhaften Traumwelt“ des Protagonisten Bastian. Zum anderen sei es dessen Entwicklung vom ängstlichen dicken Jungen zum selbstbewussten liebesfähigen Wesen, eine Sehnsucht des deprimierten „deutschen Michel“. Die Titelgeschichte der Ausgabe ist ein Vorabdruck aus dem Buch *Die Lust an der Liebe* des amerikanischen Psychologen Sam Keen, der fragt, wie wir aus der Liebeskrise zwischen Instant-Sex und Romantik-Kitsch herausfinden. Eine seiner Analysen:



**„Inmitten der sexuellen Revolution bemerkten wir kaum, daß der Sex, wie auch das restliche Leben, immer mechanisierter wurde, seinen Zauber verlor und in Kategorien beschrieben wurde, die den Maschinen entliehen waren“**





## Welche Rolle spielen Schönheitsideale in sozialen Medien bei Essstörungen?

Das ist eine von vielen Fragen zum Thema psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, denen wir in unseren digitalen Live-Veranstaltungen nachgehen

Die Psychologie-Heute-Chefredakteurin Dorothea Siegle spricht dabei stets mit zwei profilierten Experten über das, was die Gesundheit von Heranwachsenden belastet – ob Depressionen, ADHS, Angst oder Cannabiskonsum. Hier ein Auszug aus dem Gespräch zum Thema „Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen“ mit Professorin Dr. Tanja Legenbauer und Nicola Hümpfner, systemische Familientherapeutin im Versorgungszentrum ANAD.

**Die Entstehung von Essstörungen ist multifaktoriell, unter anderem spielen die Gene, das familiäre Umfeld oder mangelnder Selbstwert eine Rolle. Welchen Einfluss haben Bilder von perfekten Körpern in den sozialen Medien?**

**Hümpfner:** Wie groß die Wirkung ist, lässt sich schwer sagen, aber sie besteht zweifellos. Wir sehen in unseren Wohngruppen, wie empfänglich die Mädchen für mediale Bilder sind. Schon vor der Coronapandemie waren junge Men-

schon im Alter von 14 bis 25 generell täglich rund sechs Stunden online – mit einzelnen Patientinnen führen wir bestenfalls sechs Therapiegespräche pro Woche. Zumeist konsumieren sie soziale Medien, die sich um Fitness, Ernährung, Körper drehen. Viele erstellen selbst Inhalte. Ich will nicht alles schlechtreden, es gibt sicher auch sinnvolle Angebote, auf denen etwa Betroffene ihren Heilungsweg darstellen. Problematisch finde ich die einseitige Beschäftigung mit Themen, die um Körper und Aussehen kreisen. Mir wäre es lieber, wenn sich die Jugendlichen andere Dinge anschauen würden, seien es lustige Katzenvideos, Geschichte- oder Politikclips.

**Legenbauer:** Ich würde gerne ergänzen, dass jemand, der schon in einer Essstörung steckt, sich tendenziell Webseiten sucht, die dysfunktional wirken und die Störung noch verstärken. Aus Studien wissen wir, dass sich das Betrachten von Bildern schlanker Körper und auch das Hochladen von eigenen Fotos des Körpers negativ auf das Krankheitsbild auswirken.

**Hümpfner:** Wichtig ist, mit den Jugendlichen weiter im Gespräch zu bleiben, es bringt nichts, die sozialen Medien zu verteufeln. In Therapiesitzungen oder medienpädagogischen Workshops fragen wir: Wie fühlt ihr euch, wenn ihr bestimmte Videos seht? Welches Feedback erhofft ihr euch auf eure Foto-Posts? Es ist sinnlos zu sagen: „Lasst Social Media bleiben“, denn das ist die reale Lebenswelt der Heranwachsenden.

Wir planen weitere Live-Events, unter anderem zu folgenden Themen:

- Schulstress und Leistungsdruck
- Mobbing/Bullying
- Wie stark ist das Selbstbewusstsein meines Kindes?

Die Live-Videos können Sie hier sehen (PH+): [psychologie-heute.de/serien/videos-krise-der-kinder-jugendlichen](https://psychologie-heute.de/serien/videos-krise-der-kinder-jugendlichen)

PSYCHOLOGIE  
HEUTE **live**



# Vorschau



## Titelthema

## Meine Grenzen und ich

Dem einen fällt es gar nicht schwer, eine körperliche Grenze zu ziehen – sobald jemand versucht, ihm zu nahe zu treten, blockt er den Weg, den Platz am Tisch, den Durchgang zum Rechner. Dafür kann er kaum nein sagen, wenn die Chefin ihn um zusätzliche Arbeit bittet. Eine andere passt gut auf ihre Habseligkeiten auf – niemand leiht zu lange etwas von ihr aus oder macht Flecken auf den Teppich in ihrer Wohnung. Dafür fällt es ihr schwer zu reagieren, wenn jemand eine emotionale Grenze übertritt, beleidigend ist oder dominant im Gespräch. In der Titelgeschichte unserer Septemбераusgabe entdeckt unser Autor Jochen Metzger, wie viele Arten von Grenzen es gibt – und wie er sie schützen kann

## Warum wir weinen

Emotionale Tränen sind ein Rätsel. Kein anderes Lebewesen vergießt sie, nur der Mensch. Die Psychologie hat sich dennoch lange Zeit kaum um das Weinen gekümmert. Inzwischen wurde von der Forschung aber manch Verblüffendes zutage gefördert

## Die eigene Stimme finden

Die Buchläden sind voller Ratgeber wie *Mein Stimme – Mein Erfolg* oder *Starke Stimme – Stark im Job*. Viele Menschen möchten gerne eine „schönere Stimme“ haben oder überzeugender klingen. Aber lässt sich die Stimme einfach so verändern?

## Die Psychose in uns

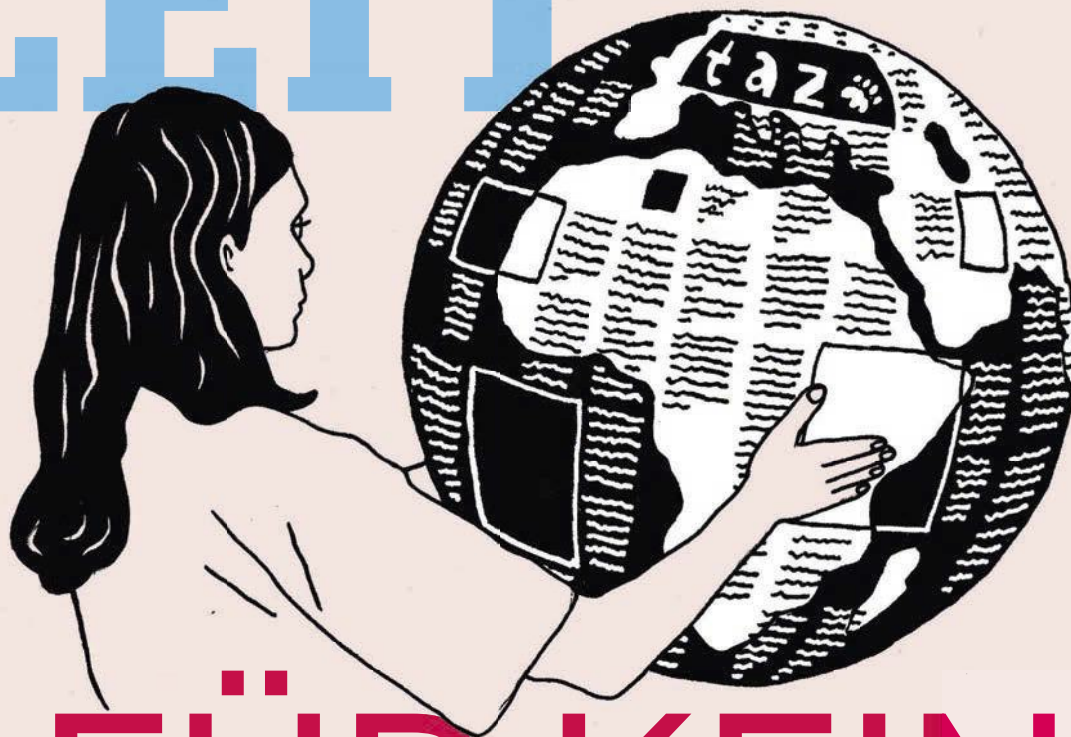
Geht da jemand im Dunkeln hinter uns? Der Kollege will mir bestimmt eins auswischen. Hier riecht es doch nach Feuer! Halluzinationen und Wahngedanken sind weiter verbreitet als lange gedacht. Und oft haben sie nichts mit einer psychischen Erkrankung zu tun

## AUSSERDEM:

- Anbahnen, anziehen, abzocken: Warum funktionieren Betrugsmaschen?
- Die Macht der Voraussicht: Über die Gabe, die Zukunft gedanklich vorwegzunehmen – den vielleicht wichtigsten Antrieb in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit
- Zwischen Berechnung und Liebe: Die Schriftstellerin Dana Grigorcea über die morbide Lust, sich hinzugeben

**Die Septemбераusgabe erscheint am 16. August 2024**

# KEINE ZEIT



# FÜR KEINE ZEITUNG

Nur wer versteht, kann auch für etwas eintreten. Keine Debatte? Steht nicht zur Debatte. Wir wollen mehr als News – wir wollen Neues. Ungestellte Fragen. Echte Antworten. Stimmen, die man woanders nicht hört. Deshalb eine radikale Zeitung: Unabhängig, solidarisch und mit Haltung.

.....  
**taz**  **zeitung für morgen**

10 WOCHEN  
NUR 10 EURO  
[TAZ.DE/ABO](https://taz.de/abo)



# WIR BESTIMMEN SELBST, WIE WIR ÄLTER WERDEN



Die Psychologin Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello zeigt, was wir für das Glück in der zweiten Lebenshälfte brauchen: Charakterstärken wie Eigensinn, Neugier, Vertrauen und Veränderungslust, die uns helfen, die Übergänge ins Alter und hohe Alter selbstbestimmt und positiv zu gestalten. Aber auch Neues lernen, für andere da sein, etwas der Nachwelt hinterlassen, sind wichtig. **Own your Age** heißt: Es ist primär meine Sache, was ich im Alter mache. So können wir gelassen Neues wagen und in Zufriedenheit jeglicher Altersdiskriminierung eine Absage erteilen.

288 Seiten, gebunden

€ 25,- D | ISBN 978-3-407-86800-8

Auch als **E-Book** erhältlich

Leseprobe auf [beltz.de](http://beltz.de)

**BELTZ**



270 S., brosch, € 20,- D  
ISBN 978-3-407-86781-0  
Auch als **E-Book** erhältlich



389 S., gebunden, € 24,- D  
ISBN 978-3-407-86760-5  
Auch als **E-Book** erhältlich



208 S., brosch, € 20,- D  
ISBN 978-3-407-86795-7  
Auch als **E-Book** erhältlich

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie auf [beltz.de](http://beltz.de)

**BELTZ**