

PSYCHOLOGIE HEUTE

Die Straße der guten Gewohnheiten

Wie wir loswerden, was uns nicht guttut,
und Dinge dauerhaft verändern

Freuds Erben
Comeback der
Psychoanalyse?

Verlassene Eltern
Warum Kinder den
Kontakt abbrechen

Arztgespräche
Wie sie auf die
Genesung wirken

Sommercamp

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





Liebe Leserinnen und Leser

Eswaren Anthropologen, Soziologinnen und Theologen, die lange Zeit zu Ritualen geforscht haben. Sie haben gefragt: Warum haben Menschengruppen Rituale entwickelt, welche Funktion haben diese in einer Gesellschaft oder in einer Religion? Erst in jüngerer Zeit beschäftigen sich auch Psychologinnen und Psychologen mit dem Thema: „Es hat in der klinischen Psychologie begonnen, die sich mit den ritualisierten Handlungen bei Zwangsstörungen beschäftigt hat“, erzählt Juliana Schroeder. „Und es ging weiter in der Sportpsychologie – dort haben Forschende beobachtet, dass viele Athletinnen und Athleten Rituale praktizieren, bevor sie ins Spiel oder in den Wettkampf gehen.“ Juliana Schroeder ist *Associate Professor* an der *University of California, Berkeley* und hat an mehreren Veröffentlichungen über Rituale mitgearbeitet. Inzwischen ist die Frage „Was passiert auf einer individuellen Ebene, wenn ein Mensch ein Ritual praktiziert?“ im Herzen der psychologischen Forschung angekommen.

Die Titelgeschichte dieser Ausgabe haben wir Gewohnheiten gewidmet und ihrer fast magischen Kraft, Veränderungen in unserem Leben zu ermöglichen (ab Seite 12). Was ist der Unterschied zwischen einer Gewohnheit und einem Ritual, frage ich Juliana Schroeder in unserem Gespräch. „Bei Ritualen vollzieht man nicht einfach ein Set an Handlungen, sondern diese Handlungen sind mit Bedeutung aufgeladen und

stehen symbolisch für etwas. Außerdem sind Rituale formalisierter, gegliedert, sie folgen einem Muster, das wiederum eine Bedeutung erzeugt.“

Ein Beispiel: Der morgendliche Kaffee kann eine – fast unbewusst ablaufende – Routine sein. Oder er wird zum Ritual: Dann ist es für mich die Zeit, die ich allein verbringe, bevor alle anderen aufstehen, in der ich meine Gedanken ordne. Ich vollziehe alle Handgriffe in derselben Reihenfolge, sitze stets am gleichen Platz und sage: Ohne mein Kaffeeritual würde ich unsortiert und hektisch in den Tag starten, es gibt mir Struktur und Sinn.

Wichtig ist Juliana Schroeder, dass die empirischen Belege dafür, wie Rituale psychologisch wirken, bislang noch schwach sind – vieles muss noch erforscht werden, es sei ein sich schnell entwickelndes Feld. Aber es gibt Thesen über die Wirkweise: Rituale können bei der Emotionsregulation helfen, „indem sie ängstliche Gedanken blocken, das Bedürfnis nach Ordnung befriedigen und so Gelassenheit erzeugen. Die Bedeutung, die man einem Ritual zumisst, vermittelt einem ein Gefühl von Kontrolle“, so Schroeder. Ritualisierte Handlungen können dazu beitragen – wie im Fall von Sportlerinnen und Sportlern –, dass man Ziele leichter erreicht, „da man sich fokussiert und einen optimistischen Glauben aufbaut“. Und sie können Gruppen näher zusammenbringen.

Interessant bei Ritualen wie bei Gewohnheiten finde ich, wie stark Handlungen, die wir wiederholen, uns prägen. Fast wirken sie wie Superkräfte, die Mühsames erleichtern, alltäglichen Dingen Sinn verleihen und uns langfristig verändern. Beschäftigen wir uns also mit den automatisiert ablaufenden Gewohnheiten und den hochaufgeladenen Ritualen. Viel Vergnügen dabei und gute Erkenntnisse wünscht

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 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 Rübelmann

CHEFREDAKTION Dorothea Siegle
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 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 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). **Kennenlernabo:** EU Länder, Schweiz, 19 EUR, andere Länder auf Anfrage. **Kennenlernabo 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.

BILDQUELLEN Titel: Xaviera Altena. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: Sophia Aigner. S. 5 oben links, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21: Xaviera Altena. S. 5 oben rechts, 75: Christina Baeriswyl. S. 5 unten Mitte, 24: Frommann/laif (Bildredaktion: Kathrin Tschirner). S. 6: Lena Giovanazzi. S. 7: spinout/Getty Images und Lukas Gojda/Adobe Stock. S. 8 oben: Lea Brousse. S. 8 unten, 92: Jan Rieckhoff. S. 9 links: slavadubrovin/Getty Images und lisabet_14/Adobe Stock. S. 9 Mitte: Alyona Ivanova/Getty Images. S. 9 rechts: pressureUA/Getty Images. S. 10: Klawe Rzczy. S. 11 oben: Andrea Ventura. S. 11 unten: Philip Schroeder. S. 26: Sebastian Gabsch (sega fotografie). S. 28: plainpicture/Dorothee Hörstgen (Bildredaktion: Kathrin Tschirner). S. 30: Michel Streich. S. 31: PDGR: Psychiatrie Klinik Psychiatrische Dienste Graubünden. S. 32, 33, 36: Jan Feindt. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 42: MariamArsaliaa/Getty Images. S. 46: picture alliance/dpa/dpa-Zentralbild | Waltraud Grubitzsch. S. 47: Kay Fochtmann. S. 52, 84, 89 oben Mitte: BONNINSTUDIO/Stocksy. S. 53 oben: Nadiyka U/shutterstock. S. 53 unten: kaiwut niponkaew/shutterstock. S. 54 oben: ilyailya/Getty Images. S. 54 unten: LiliGraphie/shutterstock. S. 55 oben: G-Stock Studio/shutterstock. S. 55 unten: Melanie Kuenzel. S. 56: Brat Co/Stocksy. S. 57 unten: AVA Bitter/shutterstock. S. 57 oben: ilyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 62, 63, 67: Rémy Vroonen. S. 66: privat. S. 68, 69, 70, 71: Lisa Seitz. S. 72: Luisa Stömer. S. 80: Irina Polonina/Stocksy. S. 81: privat. S. 82: Peter Fenzel. S. 84. S. 89 oben links: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland. S. 89 oben rechts: Viktor Frankl Museum Wien / Apollonia Theresa Bitzan (10). S. 89 unten Mitte: Natata/shutterstock. S. 89 unten rechts: N Universe/shutterstock. S. 105: pixdeluxe/Getty Images. S. 106: THAIS RAMOS VARELA/Stocksy.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Die Arbeiten von **Xaviera Altena** zeichnen sich durch ihren unverwechselbaren Stil, kühne Linienführung, leuchtende Farben und minimalistische Details aus. Auf dem Cover stellt die bekannte Rotterdamer Illustratorin eine ihrer charakteristischen Figuren vor. Das Kunstwerk strahlt frischen Wind und Energie aus und macht Lust, das Leben zum Positiven zu wenden **Cover, Seite 12**

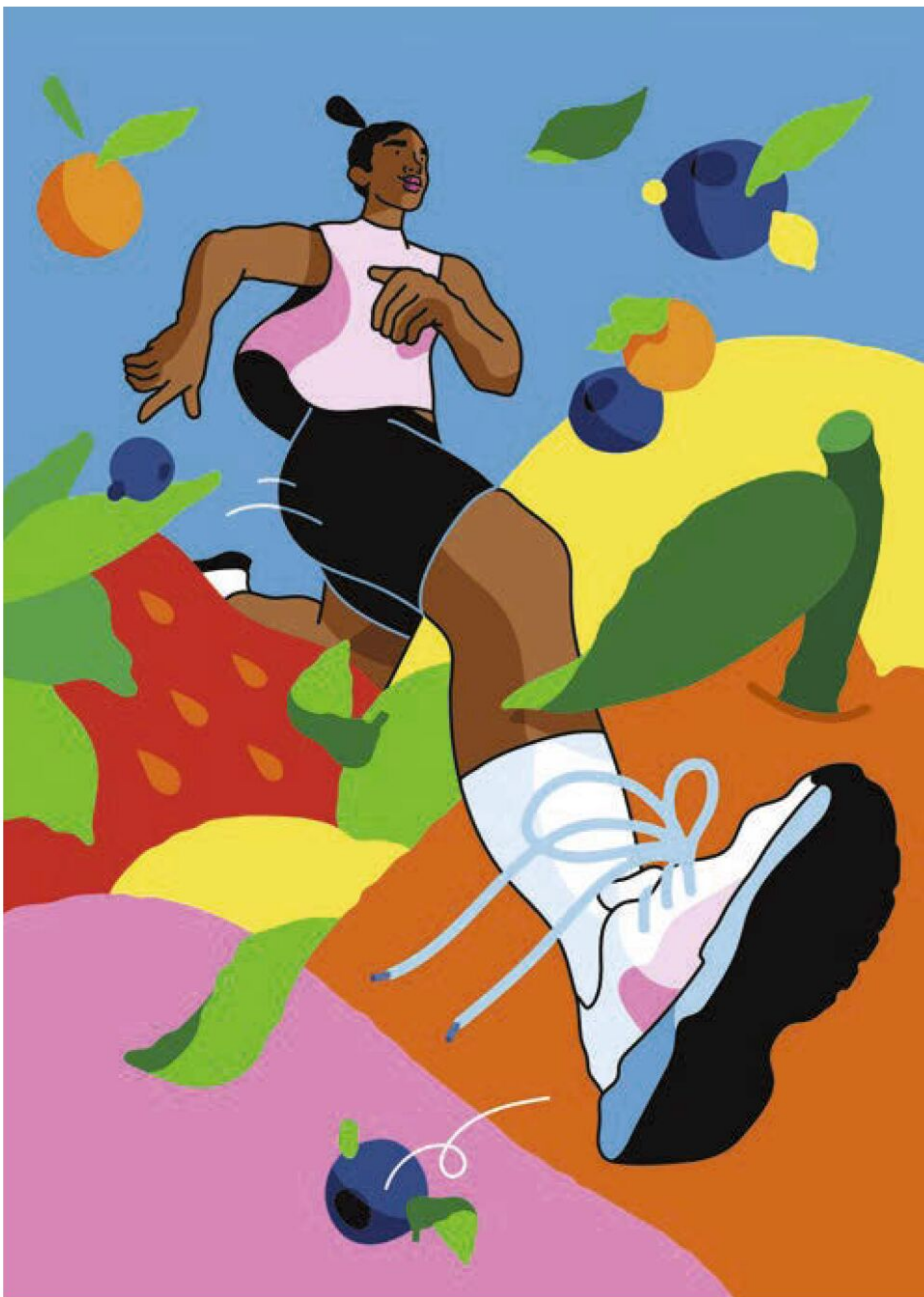


Martin W. Angler ist Wissenschaftsautor und lebt in Südtirol, wo über familiäre Tabuthemen wie Entfremdung kaum offen gesprochen wird. Gerade deshalb will er mit seinem Beitrag ein Schlaglicht auf das stille Leiden der Betroffenen werfen **Seite 32**



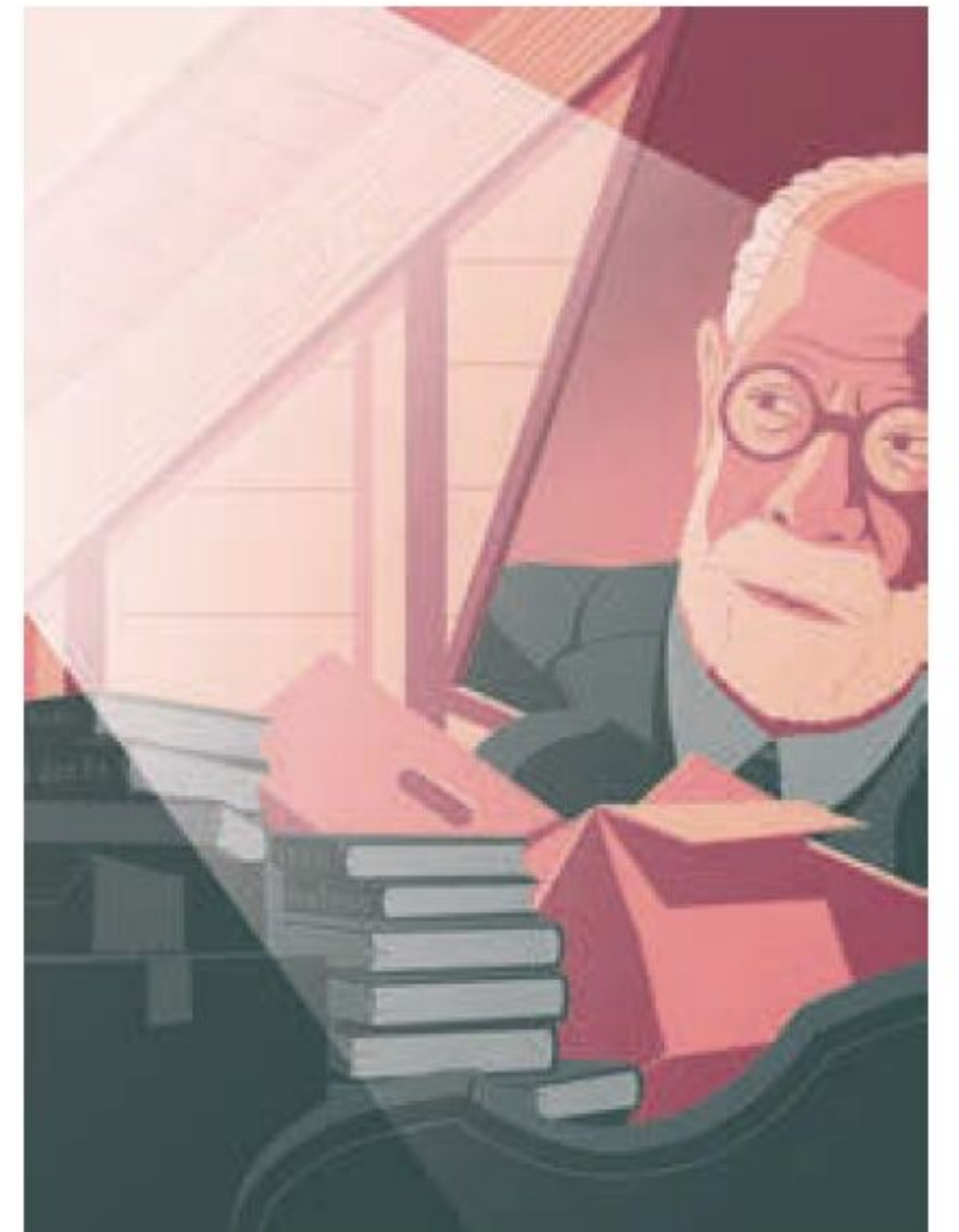
Fast ein ganzes Jahr musste **Joshua Kocher** warten, ehe er eine der Gastfamilien für psychisch Kranke in der belgischen Stadt Geel besuchen durfte. Als es im Januar 2024 endlich klappte, war er umso beeindruckter von der Herzlichkeit und Offenheit, die die Menschen ihm und dem Fotografen entgegenbrachten **Seite 58**

Inhalt



Schritt für Schritt für Schritt: Gewohnheiten haben eine magische Kraft, uns nachhaltig zu verändern Seite 12

Nerdige Retrowelle
oder echter Trend?
Unser Autor Jochen
Metzger über ein
Comeback der Psychoanalyse Seite 74



„Ich hab hier gerade
ein Myelom auf dem
Tisch“: Die Sprache
beeinflusst, wie wir
genesen Seite 24

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:
Die Straße der guten Gewohnheiten
Wie wir loswerden, was uns nicht guttut, und Dinge verändern

24 „Sie haben nichts!“
Dorothea Thomaßen erklärt, wie die ärztliche Wortwahl die Genesung beeinflusst

30 Therapiestunde
Eine junge Schmerzpatientin und ihre spirituellen Einsichten

32 Wenn Kinder Eltern verlassen
Unser Autor Martin W. Angler hat es getan – und berichtet, warum

38 Psychologie nach Zahlen
Fünf Arten, auf die Reisen unser Wohlbefinden hebt

40 Wir sind kein Stereotyp

Über internalisierten Sexismus und was man dagegen tun kann

46 Im Fokus:
Sexuelle Bildung in der Schule
Die Lehrkräfte sind dafür nicht vorbereitet, sagt Expertin Maria Urban

52 Studienplatz
6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage
In einer belgischen Stadt nehmen Familien Menschen mit psychischen Erkrankungen auf. Wie klappt das?

68 Ganz omm... auf dem Berg
Beim achtsamen Wandern geht es um Stille und den Blick nach innen

72 Das halbe Leben
Ein Mitarbeiter auf einem Wertstoffhof über schwierige Kommunikation

74 Er ist wieder da – zumindest ein bisschen

Gibt es eine Rückkehr der Psychoanalyse? Eine Spurensuche

80 Psychologie der Räume
Diesmal: das Hotelzimmer
Das Zuhause in der Fremde

82 Buch & Kritik
Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

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

Freud & Leid



Anna Papadopoulos ist Innovationsbegleiterin und Sozialunternehmerin

Keine Angst ... aufzufallen

Anna Papadopoulos erzählt: „Ein Untersuchungstermin in einem Brustzentrum. Eine Frau mit Glatze kam mir entgegen. ‚O je, sie hat Krebs!‘, dachte ich. Und dann: ‚Bald sehe ich auch so aus.‘

Diese Vorstellung machte mir Angst. Ich wollte weiterhin aktiv und belastbar wirken, so wie ich mich fühlte. So ließ ich meine Haare kurzrasieren und hoffte, dass eine Perücke Normalität suggeriert. Doch nach dem Friseurbesuch kamen mir die Tränen. Ich fühlte mich, als wolle ich etwas verstecken, was nicht zu verstecken war. Meine kurzen Haare gefielen mir dagegen überraschend gut.

Gezwungen, mutig zu sein oder verkleidet, überwand ich mich wenige Tage später, meine krasse optische Veränderung zumindest privat nicht mehr zu verheimlichen. Ich atmete tief durch und betrat die Kita meiner Kinder. ‚Coole Frisur‘, riefen mir andere Eltern zu. Ich entschied mich, einfach danke zu sagen. Ergab sich ein Gespräch, sagte ich: ‚Ich muss leider eine Chemotherapie machen.‘ Das hatte ich mir überlegt, weil es nicht so schlimm klingt wie ‚Krebs‘. Ich bekam auf angenehme Art Mitgefühl.

Ich hätte niemals gedacht, dass mir meine Auffälligkeit sogar Selbstbe-

wusstsein geben könnte, aber sie tat es – so viel, dass ich mich noch mehr zu zeigen traute: Ich gab einen Workshop ohne Perücke. Später ging ich sogar im Badeanzug am Strand entlang, auf einer Brustseite flach, wie ich jetzt bin.

Ich stellte fest: Ja, die Leute haben Fragen, und es ist wichtig, dass es Frauen gibt, die sich zugänglich dafür zeigen. Ich kann dadurch sogar Stärke ausstrahlen. Brustkrebs braucht Aufmerksamkeit! Er betrifft so viele.“

Protokoll: Gabriele Meister

Foto: Lena Giovanazzi für Psychologie Heute

Die literarische Patientin

Aus welchem Buch stammt sie?

Sigmund Freud hätte Frau E. wohl eine Hysterikerin genannt, die ICD-10 schlicht eine F60.4. Ich nenne sie eine Donna Quijote des Liebeslebens. Bei ihr sind es freilich nicht Romane von tapferen Rittern, die gegen Riesen kämpfen, um die geliebte Dulcinea zu retten, sondern Liebesgeschichten in allen fünfzig Schattierungen des romantischen Grau(en)s, die ihre sexuellen Fantasien prägen. Diese sind bevölkert von galanten Adligen und leidenschaftlichen Jünglingen, erfolgreichen und wagemutigen Männern. Ihr „Verlangen“ (sie selbst benutzt dieses altmodische Wort) gilt einem aufregenden Leben „in der Stadt“, die mehr einen imaginären als einen geografischen Ort darstellt, das Gegenstück zu allem, was sie für provinziell hält. Die Ursache ihres Leidens sieht sie in ihrer Ehe mit einem „todsterbenslangweiligen“ Mann, der sie seinerseits „vergöttert“. Affären, die sie beginnt, enden in ähnlichen Enttäuschungen wie mit ihrem Ehemann. Verlassen wollen und verlassen werden, Sehnsucht und Selbstvorwürfe strukturieren ihre wiederkehrenden Depressionen. Als ich sie vorsichtig auf die mehr als offensichtliche Serialität in der Wahl ihrer Liebesbeziehungen aufmerksam mache – anfängliche Idealisierung, baldige Desillusionierung –, ist sie hellauf begeistert. Noch nie, beteuert sie, habe jemand sie so gut verstanden wie ich. Ich fürchte allerdings, dass die psychoanalytische Therapie für sie keine Lösung ihrer Konflikte bringen wird, sondern vielmehr selbst zum Teil des Problems werden könnte.

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

Aufgabe: Name des Buches und des Autors

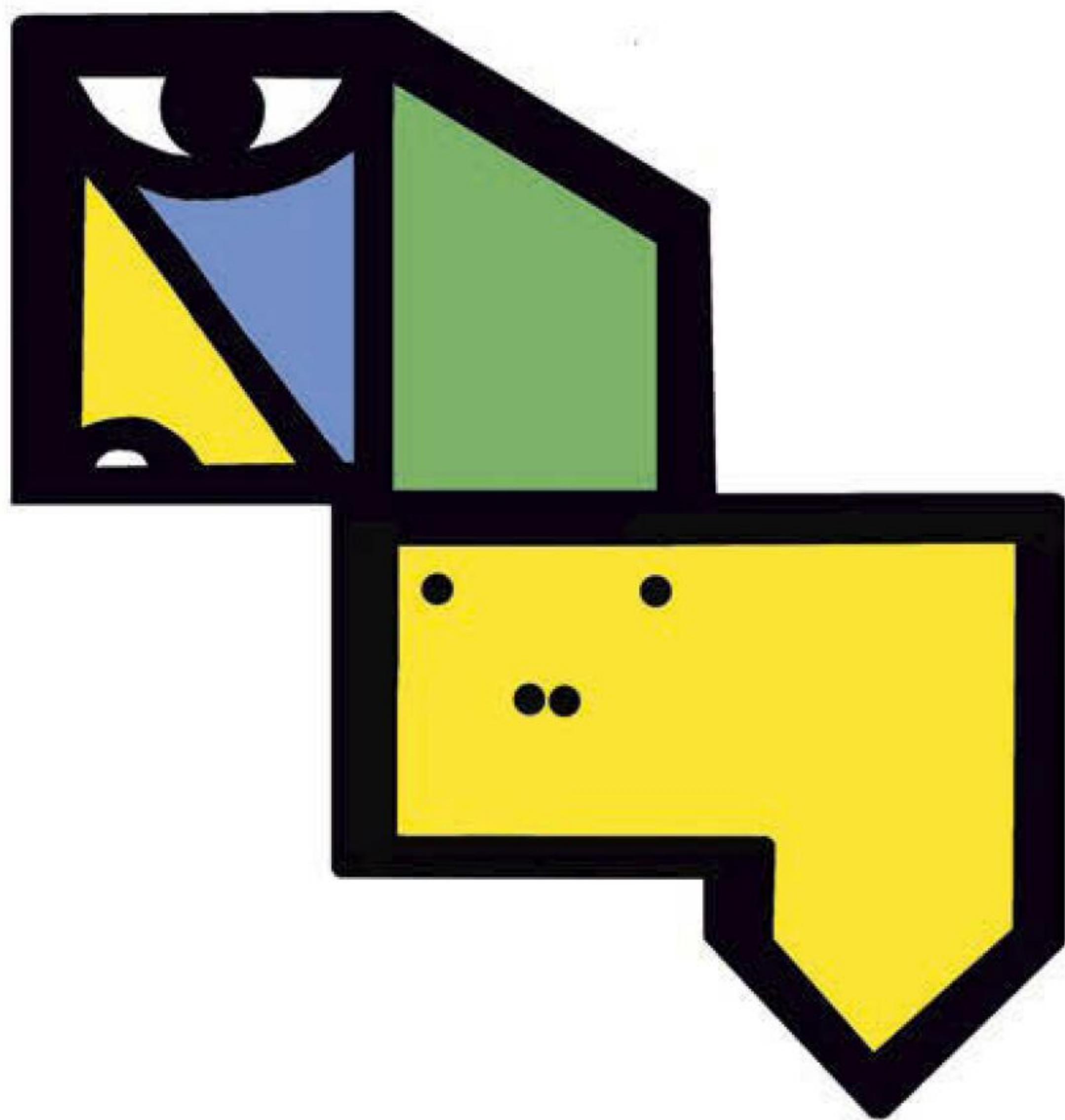
Konsumkritik

Wolkige Werbung

Seit einigen Jahren präsentieren Firmen vermehrt diverse sexuelle Identitäten und Orientierungen in ihren Werbekampagnen. Herkömmliche Personenkonstellationen, die eindeutig als heterosexuell identifizierbar sind, werden um eindeutig als nichtheterosexuell identifizierbare ergänzt. Doch es gibt auch Kampagnen, die Interpretationsspielraum lassen, ja bewusst wolkig bleiben. Auf dem Weg zur Arbeit am Zürcher Hauptbahnhof einen Wald der Werbebanner durchquerend, stechen gerade diese dem Kolumnisten ins Auge. Wer etwa sind jene zwei eng beieinander aufsenffarbenen Kissenschlummernden jungen Frauen, die uns ruhigen Schlaf durch den Abschluss einer Versicherung verheissen? Geschwister? Freundinnen? Liebende? Die Werbung verrät es nicht. Fantasie ist gefragt. Entgegen dem Trend zur „Vereinheitlichung der Welt“, den der Arabist Thomas Bauer in seinem gleichnamigen Buch beschreibt, halten solche Werbekampagnen die Dinge in konsumistisch-poetischer Schwebe. Auch sie fördern die Vielfalt, begnügen sich aber nicht mit der Summierung eindeutiger Identitätswerte. Man sollte für sie werben.

Jörg Scheller





Generationen mit markanten Namen wie „Millennials“ oder „Gen Z“ werden von Unternehmensberaterinnen, Journalisten und Wissenschaftlerinnen erfunden, um Unterschiede in Werten, Einstellungen und Verhalten zu erklären. Mit Büchern und Workshops zu dem Thema lässt sich viel Geld verdienen und mittlerweile ist eine ganze Industrie entstanden. Diese will uns davon überzeugen, dass es Jahrgänge gibt, die sich bedeutsam unterscheiden, und dass wir diese Unterschiede beim Umgang mit anderen Menschen berücksichtigen sollten.

Das ist hochproblematisch, denn das Konzept ist theoretisch fragwürdig, methodisch schwer zu untersuchen, und es existieren keine Belege dafür, dass die Angehörigen jeweils sehr verschieden sind. Aus theoretischer Sicht gibt es keinen guten Grund, kontinuierliche Merkmale wie Alter oder Geburtsjahr in künstliche Gruppen mit willkürlichen Grenzen einzuteilen. Niemand kann einleuchtend erklären, warum jemand, der 1996 geboren ist und damit vermeintlich zu den Millennials gehört, einer im Jahr 1980 geborenen

Generationen werden erfunden. Das stört Hannes Zacher



Hannes Zacher ist Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Leipzig und forscht zu den Themen Arbeit und Altern, berufliche Gesundheit und Nachhaltigkeit in Organisationen

Person ähnlicher sein soll als einem 1997 geborenen Mitglied der Gen Z. Befragungen zu einem Zeitpunkt X können aus methodischer Sicht keinen Nachweis für Generationenunterschiede liefern, weil sich die Einflüsse von Alter, Befragungszeitpunkt und Geburtsjahr nicht sauber trennen lassen. Deshalb haben nur sehr wenige Studien zu diesen Fragen diese auch tatsächlich untersucht. Große Metastudien finden jedenfalls keine Belege dafür.

Da das „Generationendenken“ keine wissenschaftliche Grundlage hat, ist es im besten Fall folgenlos, in der Regel Zeit- und Geldverschwendung, wie zum Beispiel bei dem Generationenmanagement in Unternehmen, und im unerfreulichsten Fall sogar gefährlich. Bestimmten Jahrgängen werden stereotype Eigenschaften zugeschrieben – bei jüngeren sind es meist negative Merkmale wie mangelnde Motivation oder Unfähigkeit. Dabei wird stark generalisiert: *alle* Mitglieder einer Alterskohorte haben dieselben Merkmale *für immer*. „Generationalismus“, eine Art umgekehrte Altersdiskriminierung, gibt es bereits seit der Antike. Die Abwertung der anderen dient dabei der Aufwertung der eigenen Gruppe, zum Beispiel wenn Lehrer über „die Schüler von heute“ schimpfen. Generationalismus kann zu schlechter Behandlung und Ausgrenzung von jungen Menschen und zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen führen.

Was ist die Alternative? Wir sollten die eigentlichen Probleme angehen. So gibt es keinen Fachkräftemangel, weil junge Menschen grundsätzlich „keinen Bock auf Arbeit“ haben, sondern weil sie aufgrund einer besseren Verhandlungsposition auf dem Arbeitsmarkt nicht mehr Jobs mit suboptimalen Arbeitsbedingungen annehmen müssen. Anstatt in ein Wir-gegen-die-Denken zu verfallen, sollten wir uns darauf konzentrieren, was sich *alle* Menschen wünschen – etwa Autonomie und gute Beziehungen –, und darauf, dass jeder Mensch einzigartig, durch seine Lebensumstände geprägt sowie entwicklungs- und handlungsfähig ist.

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

Übungsplatz: Laudatio

Eine Übung, um sich die eigenen Stärken ins Bewusstsein zu rufen



Selbstwirksamkeit



30–60 Minuten



Stift und Papier



1

Negative Gedanken kommen oft von selbst, die guten Dinge verliert man leicht aus den Augen. Um sich die eigenen Stärken in Erinnerung zu rufen, hilft die Laudatio, eine Übung, bei der Sie eine Lobrede auf sich selbst verfassen

2

Bestimmen Sie zunächst den Rahmen für Ihre Rede. Wollen Sie als Ihre Arbeitgeberin über Ihre beruflichen Erfolge schreiben? Oder soll ein guter Freund Ihre Stärken im zwischenmenschlichen Bereich loben? Sie können auch ganz allgemein bleiben und alle Bereiche Ihres Lebens einbeziehen

3

Sammeln Sie nun konkrete Momente und Errungenschaften, auf die Sie stolz sind. Vielleicht wurde kürzlich im Beruf eine besondere Leistung von Ihnen anerkannt. Oder eine Freundin hat sich für Ihr empathisches Zuhören bedankt. Vielleicht sind Sie auch stolzer Vater von zwei Kindern? Schreiben Sie diese Dinge auf



4

Leiten Sie als Nächstes aus jedem Punkt ein bis zwei Eigenschaften ab. Im Job könnten etwa Fleiß und Intelligenz Ihren Erfolg ermöglicht haben. Dass Sie eine gute Gesprächspartnerin sind, wird womöglich mit Ihrem Einfühlungsvermögen zusammenhängen



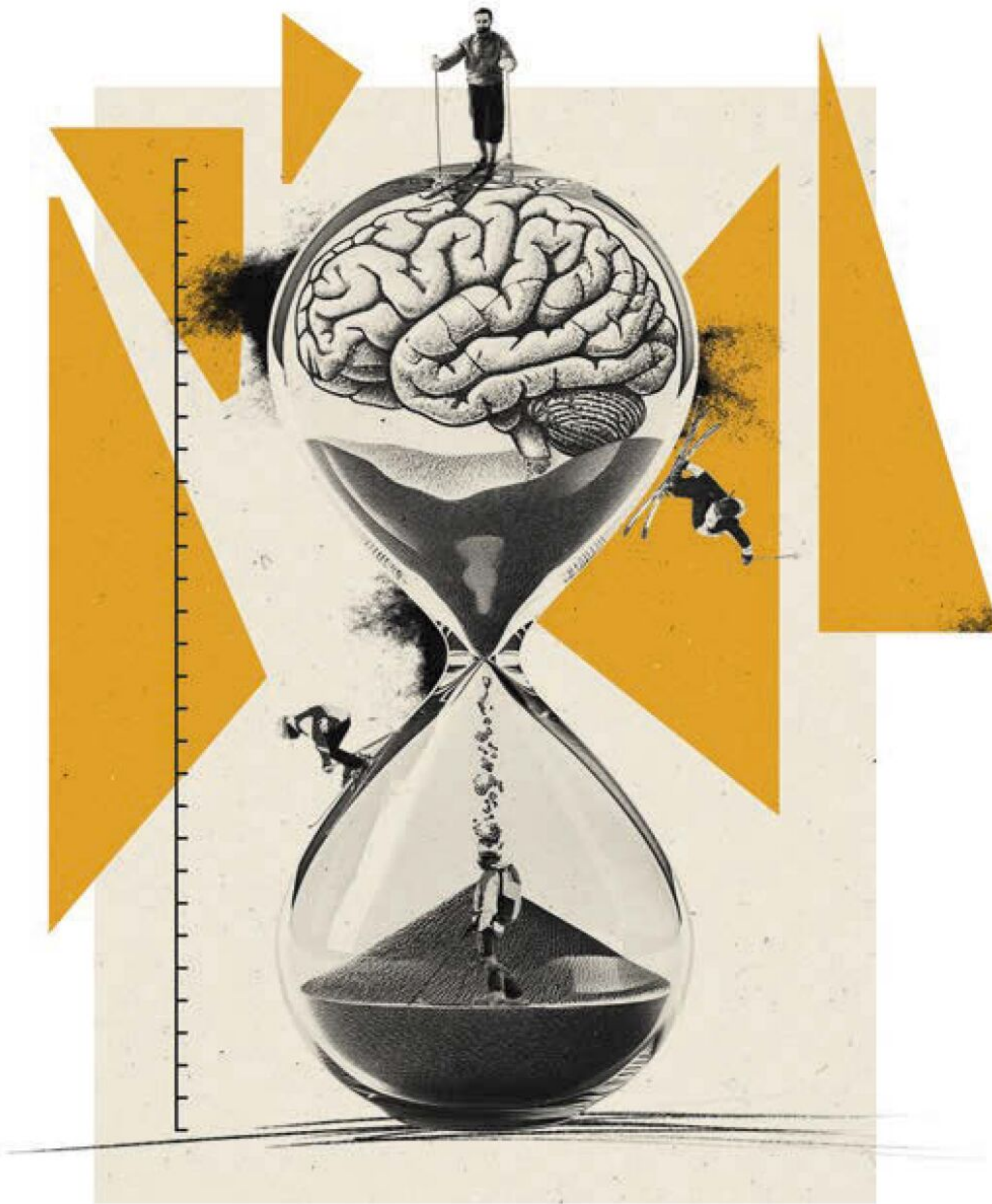
5

Nun, da Sie das Grundgerüst für Ihre Laudatio haben: Schreiben Sie einen Fließtext aus Ihren Stichpunkten. Beginnen und enden Sie jeweils mit Dingen, die Ihnen besonders wichtig sind. Und beachten Sie: Es gibt keinen Grund, mit Ihrem Lob zu geizen

6

Ihre ganz persönliche Laudatio können Sie jederzeit lesen – oder rezitieren –, um sich Ihre Erfolge und Ihre guten Eigenschaften in Erinnerung zu rufen

Zum Weiterlesen: Renate Frank: Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis. Klett-Cotta 2010



- **2018** Bratsberg und Røgeberg dokumentieren deutlichen IQ-Rückgang in Norwegen
- **2005** Thomas Teasdale findet Hinweise auf eine Umkehr des Flynn-Effekts
- **1984 James R. Flynn entdeckt den Flynn-Effekt**
- **1971** Raymond Cattell unterscheidet fluide und kristalline Intelligenz
- **1939** David Wechsler legt einen standardisierten Intelligenztest vor
- **1904** Binet und Simon entwickeln einen Intelligenztest für Kinder

1984

James R. Flynn entdeckt den Flynn-Effekt. Eine der interessantesten Beobachtungen der Intelligenzforschung kam nicht etwa von einem Kognitions-, sondern von einem Politikwissenschaftler: Vor 40 Jahren veröffentlichte der Neuseeländer James R. Flynn im *Psychological Bulletin* eine Übersichtsarbeit mit dem Titel: *The mean IQ of Americans: Massive gains 1932 to 1978*.

Wie sich bald herausstellte, betrafen die „massiven Intelligenzgewinne“, denen Flynn auf die Spur gekommen war, nicht nur die Menschen in den USA, sondern auch jene in Europa, Australien, Israel und Japan. Auch in Brasilien und China wurde der Effekt nachgewiesen. Flynn dokumentierte, dass die Durchschnittsleistungen kontinuierlich stiegen, seitdem in den frühen 1930er Jahren die ersten standardisierten Intelligenztests entwickelt worden waren: Jede neue Generation, jeder Geburtsjahrgang, so schien es, war gescheiter als alle Vorgänger.

Im Wechsler-Intelligenztest, der eine breite Spanne von Denk- und Sprachaufgaben umfasst, betrug der IQ-Zuwachs

etwa drei Punkte pro Jahrzehnt. Noch deutlicher war der Höhenflug der Intelligenz bei den Verfahren, die die *fluide*, nur wenig bildungsabhängige Intelligenz messen sollen. Dazu zählt der Raven-Test, bei dem Reihen von geometrischen Mustern zu ergänzen sind. In den Niederlanden, in denen dieser Test bei der Musterung eingesetzt wurde, stieg die mittlere Testleistung von 1952 bis 1982 um ungeheuerliche 21 Punkte. Ein junger Mann, der 1952 im oberen IQ-Zehntel gelandet wäre, hätte mit demselben Resultat 30 Jahre später nur noch einen Durchschnittsrang.

Über die Gründe der Intelligenzvermehrung wurde gerätselt. Die Hypothesen reichten von einer immer komplexeren Umwelt, die den Verstand herausfordert, über mehr Unterricht und kleinere Familien bis zu besserer Ernährung. Und einige dieser Hypothesen sind auch nun wieder im Gespräch, wenn es gilt, den „Anti-Flynn-Effekt“, nämlich die Umkehr des Trends zu erklären. Denn etwa seit den 1990er Jahren stagniert der IQ, in etlichen Ländern ist er sogar rückläufig.

Thomas Saum-Aldehoff

Was sehen Sie hier, Franziska Tanneberger?



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

„ Abreise. Nun war es nicht mehr länger hinauszuzögern gewesen. Irini blickte noch einmal durch das große Panoramafenster des Zuges zurück, den Gebirgsbach hinauf in die Berge. Halb waren ihre Gedanken in der Stadt, wo im Krankenhaus ihre seit Wochen schlecht heilende Handverletzung endlich in Ordnung gebracht werden sollte. Und halb oben im Dorf, wo ihre Eltern waren und Elektra, ihre Schwester. Sie würde in der Stadt bei ihrer Patentante wohnen, einer sehr guten Freundin ihrer Eltern. Und sie freute sich auf die Tage jenseits des Alltags an einem neuen Ort, auf das Sichttreibenlassen in den Menschenmengen in den engen Gassen, das Eintauchen in fremde Leben und Orte. Und gleichzeitig sehnte sie sich schon jetzt nach dem Licht in den Bergen, nach dem schmalen Pfad am Ende des Dorfes, der in die Wiesen führte, nach dem Platz am warmen Ofen, den Rufen der Drosseln am Morgen und dem Rauschen des Bachs. Und sie nahm

sich fest vor, die Tage in der Stadt zu genießen und jeden Moment auszukosten. Mit dem Wissen, dass sie zurückkommen wird.

Was könnte Ihre Bildbeschreibung mit Ihnen persönlich zu tun haben?

Ich reise gerne und viel und pendle oft zwischen Stadt und Land. Und so wie das Mädchen auf dem Bild – so, wie ich sie mir vorstelle – meist mit Vorfreude und Lust auf die neuen Orte und Erlebnisse und ebenso mit einem Blick zurück auf mein glückliches Leben dort, wo ich herkomme. Dabei spielen ganz sicher auch meine Eltern und Geschwister eine wichtige Rolle. Und so wie Caspar David Friedrich, dessen Jubiläumsjahr 2024 ist, macht es mir viel Spaß, Geschichten und Menschen zusammenzuführen oder auch in Gedanken an andere Orte zu verpflanzen. Berge statt Küste, Zypern statt Alpen. Die Namen der beiden Töchter eines zypriotischen Kollegen, Irini und Elektra, kamen mir einfach so in den Kopf. Vielleicht weil ich

kürzlich über den gelingenden Aussöhnungsprozess zwischen den Menschen im griechischen und türkischen Teil Zyperns gelesen hatte. Wir sollten viel häufiger dorthin sehen, wo Dinge gut laufen. Und davon lernen. “



Franziska Tanneberger ist Wissenschaftlerin an der Universität Greifswald und leitet das *Greifswald Moor Centrum*. Ihr gemeinsam mit der Journalistin Vera Schroeder geschriebenes Buch *Das Moor* erschien 2023

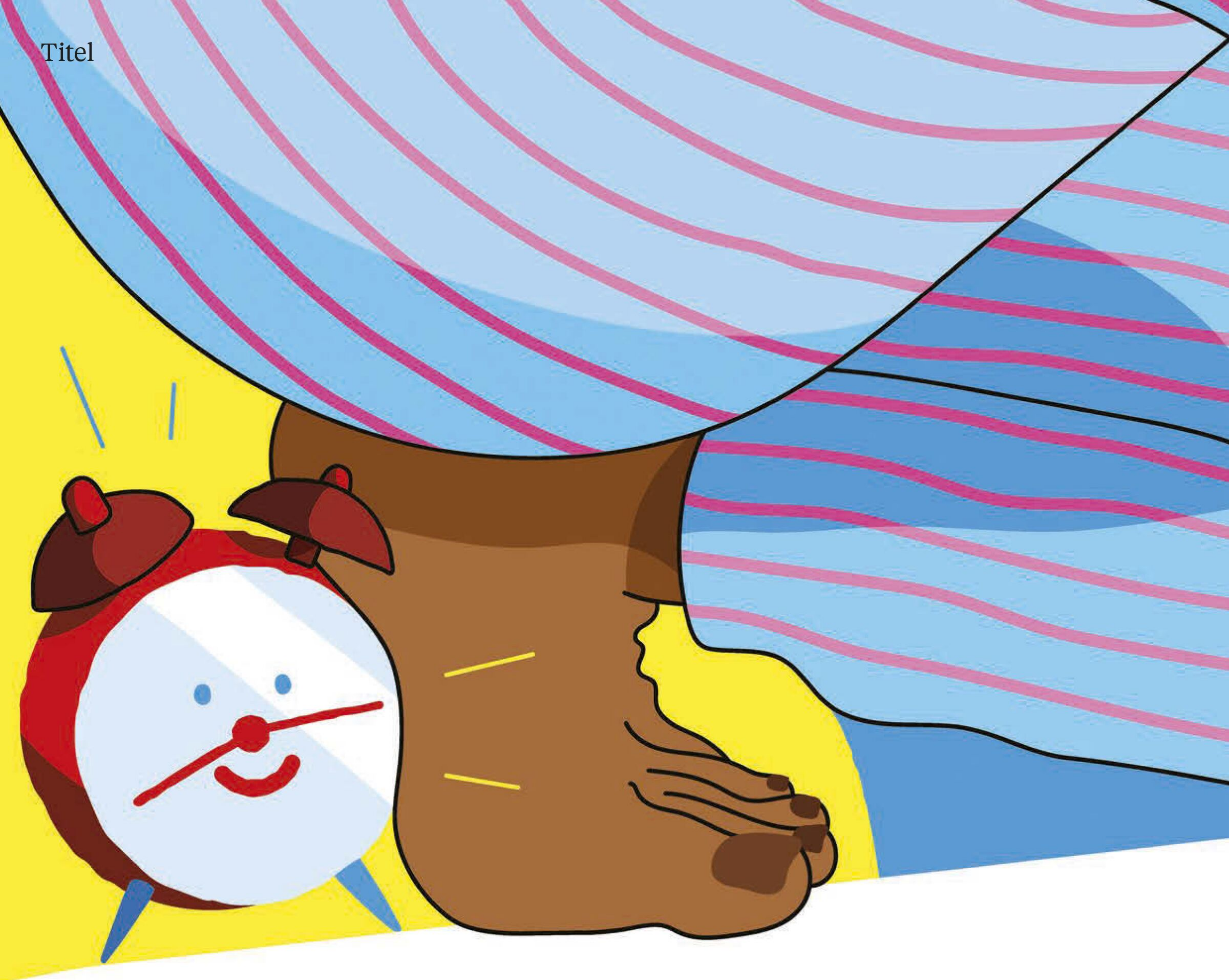




Die Straße der guten Gewohnheiten

Wer sein Verhalten umkrempeln will, braucht Willensstärke, so eine verbreitete Vorstellung. In Wirklichkeit liegt das Geheimnis dauerhafter Veränderungen oft ganz woanders, zeigt die Forschung

Text: Annette Schäfer // Illustrationen: Xaviera Altena



Samstagabend im Kino. Felix hat sich die ganze Woche auf die Aktion mit den drei besten Freunden gefreut, die sie einmal im Monat machen. Wie immer kauft sich jeder am Eingang eine Cola und eine riesige Tüte mit süßem, buttrigem Popcorn. Felix hat gute Laune. Die Plätze sind bequem und der Film verspricht spannend zu werden. Lustvoll steckt er sich eine Handvoll Popcorn in den Mund. Bäh, der gepuffte Mais ist nicht knusprig und schmeckt, als wäre er schon mehrere Tage alt. Felix quatscht mit den Freunden. Dann geht der Film los. Felix trinkt einen Schluck, seine Hand greift eine weitere Ladung Popcorn. Einmal. Zweimal. Dreimal. Als der Abspann läuft, wird dem Studenten bewusst, dass die Tüte drei viertel leer ist. Er ärgert sich. Knabbereien müssen die Sünde wert sein, das ist seine Devise, sonst sollte man sie besser sein lassen. Warum also hat er bloß so viel von dem schlechten Popcorn gegessen?

Die Geschichte von Felix im Kino ist fiktiv, doch viele Menschen haben schon ähnliche Erfahrungen gemacht: Man isst gedankenlos vermeintliche Leckereien, die einem nicht schmecken; sobald man abends auf dem Sofa liegt, schaltet man den Fernseher ein, obwohl man eigentlich den neuen Roman lesen wollte; jedes Mal, wenn man sich mit bestimmten Leuten trifft, trinkt man zu viel; nach einem Streit mit der Partnerin bestellt man schon wieder ein paar neue Schuhe.

Wenn wir uns genug über uns ärgern, beschließen wir: Es muss sich was ändern! Wir fassen feste Vorsätze und appellieren an unsere Selbstkontrolle. Ab morgen zwingen ich mich dazu, Kuchen oder Chips mit mehr Aufmerksamkeit zu essen. Von jetzt an bleibe ich standhaft bei nur einem Glas Wein. Bevor ich das nächste Paar Schuhe kaufe, überlege ich genau. Am Anfang verbuchen wir gewisse Erfolge, aber nach einer Weile lässt unsere Disziplin nach. Wir fallen in alte Muster zurück – und fühlen uns als Versager und Versagerinnen.



Um sein Verhalten zu verändern – mehr Sport treiben, gesünder essen, sparsamer werden –, muss man vor allem Willenskraft haben. Davon sind viele Menschen überzeugt. Und wenn sie mit ihren Zielen und guten Vorsätzen scheitern, dann schreiben sie es mangelnder Selbstdisziplin zu. So sagen hierzulande rund 40 Prozent der Befragten, der Grund, warum es bei ihnen mit der gesunden Ernährung nicht klappe, liege in ihrem fehlenden Durchhaltevermögen. Unter übergewichtigen Amerikanern und Amerikanerinnen glauben sogar 80 Prozent, dass fehlende Selbstkontrolle ihr größtes Hindernis bei der Gewichtsabnahme sei.

In Wahrheit bestehe das Problem nicht darin, dass unsere Vorsätze zu halbherzig oder wir zu undiszipliniert sind, sagt Wendy Wood, emeritierte Professorin für Psychologie und Wirtschaft an der *University of Southern California*, die seit vielen Jahren erforscht, wie Verhaltensveränderung am besten gelingt. Das Problem sei vielmehr, dass feste Vorsätze, Willenskraft und andere Funktionen, die der kognitiven Kontrolle unterliegen, keine verlässlichen Werkzeuge seien, um unser Handeln dauerhaft in eine andere Richtung zu lenken.

Solche *exekutiven Funktionen* sind zwar für manche Herausforderungen im Leben genau das, was man braucht, etwa für einmalige oder seltene Aktionen: Man beschließt beispielsweise, mit der Chefin über mehr Gehalt zu verhandeln;

man sammelt seine Kräfte und macht einen Termin; man bereitet Argumente vor, die man dann mit gewählten Worten entschlossen vorträgt. Wer so vorgeht, stellt die Weichen richtig.

Für Veränderungen dagegen, bei denen ein langer Atem gefragt ist, sind sorgfältiges Nachdenken und Willenskraft weniger hilfreich. Beispielsweise wenn es darum geht, regelmäßig das Fitnessstudio aufzusuchen. Wenn man sich hier allein auf die kognitive Kontrolle verlassen wollte, müsste man vor jedem einzelnen Besuch die Vor- und Nachteile abwägen, Verlockungen wie der Hängematte oder einem Einkaufsbummel widerstehen und genug Eifer aufbringen, um die Sache wirklich durchzuziehen. „Auf diese Weise ist es viel zu anstrengend und würde uns kaum Zeit lassen, an irgendetwas anderes zu denken!“, schreibt Wood in ihrem Buch *Good Habits, Bad Habits. Gewohnheiten für immer ändern*.

Die Psychologin verweist auf einen wirkungsvolleren und entspannteren Weg: sich die Funktionsweise von Habits, also Gewohnheiten zunutze zu machen. Die Stärke von festen

► Exekutive Funktionen

Der Begriff bezeichnet eine Reihe von bewussten kognitiven Prozessen, mit denen wir Handlungen auswählen und steuern. Sie helfen uns dabei, Ziele zu setzen und zu erreichen, soziale Begegnungen zu bewältigen und angemessen auf neue und komplexe Situationen zu reagieren. Zu den exekutiven Funktionen (auch kognitive Kontrolle genannt) zählen Aufmerksamkeitssteuerung, Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität, Emotions- und Motivationsregulation, Planung und Problemlösung; sie werden überwiegend im Frontallappen verortet

Die Stärke von festen Routinen besteht darin, dass sie wie ein zweites Ich wirken

Routinen bestehe darin, sagt Wood, dass sie wie ein zweites Ich wirken, das unterschwellig arbeitet, ohne dass wir es überhaupt merken. Ist eine Gewohnheit erst mal etabliert, läuft sie wie von allein ab, ohne dass wir Willenskraft oder Selbstkontrolle brauchen.

Die an der *University of Pennsylvania* lehrende Verhaltensforscherin Katy Milkman vergleicht Gewohnheiten mit Standardeinstellungen beim Computer oder Handy. „Einmal festgelegt, kann man sie vergessen, was unserer angeborenen Faulheit zugutekommt“, schreibt sie in ihrem Buch *How to Change. The Science of Getting from Where You Are to Where You Want to Be*. „Sobald Gepflogenheiten eingeschliffen sind, lassen sie gewünschte Verhaltensweisen wie auf Autopilot ablaufen, ohne dass wir an sie denken müssen.“

Ziele mühelos verfolgen

Eigentlich müssten wir uns mit Gewohnheiten gut auskennen, denn sie bestimmen einen großen Teil unseres Lebens. Nach einer Studie von Wood wiederholen Menschen in einander ähnelnden Situationen etwa 43 Prozent ihrer täglichen Handlungen – während sie über etwas anderes nachdenken. Sie handeln automatisch, ohne wirklich Entscheidungen zu treffen. Mit anderen Worten: Sie handeln gewohnheitsmäßig.

Fast jedes Verhalten kann zu einer Alltagsroutine werden. In Woods Untersuchung erledigten die Teilnehmenden 88 Prozent der täglichen Hygiene wie Duschen und Anziehen, 55 Prozent ihrer Aufgaben am Arbeitsplatz, 48 Prozent des Entspannens und Ausruhens sowie 44 Prozent ihrer sportlichen Aktivitäten, ohne einen Gedanken darauf zu verwenden. Das Alter machte keinen Unterschied; junge Menschen waren genauso Gewohnheitstiere wie ältere. Es spielte auch keine große Rolle, welche Persönlichkeitsmerkmale jemand hatte.

Für etwas, das so wesentlich zum Menschsein gehört, seien uns Gewohnheiten seltsam unvertraut, schreibt Wood – was bei näherem Hinsehen allerdings gar nicht so seltsam ist. Unsichtbarkeit sei ein wesentliches Merkmal der Gewohnheit, erklärt die Psychologin. Gewohnheiten arbeiten so reibungslos, dass wir nicht an sie denken; genau das macht ihre Dauerhaftigkeit aus.

Die Welt der Gewohnheiten sei so in sich abgeschlossen, argumentiert Wood, dass es sinnvoll sei, sie als eine Seite von uns zu betrachten, „die im Schatten des denkenden Bewusstseins steht, das wir so gut kennen. Am Werk ist ein riesiger, halb verborgener, unbewusster Apparat, den wir zwar mithilfe von Signalen und Kommandos aus unserem Bewusstsein steuern können, der aber letztlich ein Eigenleben führt – ohne die Einmischung der kognitiven Kontrolle. Gewohnheiten sind etwas Unterschwelliges, Verstecktes. Wir haben nicht die gleiche Kontrolle über sie wie über unsere bewussten Entscheidungen.“

Wenn wir doch mal an unsere eingefahrenen Verhaltensweisen denken, so Woods Erfahrung, dann geschieht das, wenn wir schlechte Angewohnheiten in Schach halten wollen. „Wir führen unser bewusstes, entscheidungsfähiges Ich gegen unsere automatisierten Handlungen ins Feld.“ Man ermahnt sich vielleicht selbst, das Handy wegzulegen, wenn man mit den Kindern beim Abendessen sitzt. Oder man dreht beim Zähneputzen den laufenden Hahn zu, weil man sich plötzlich daran erinnert, dass man ja Wasser sparen wollte. „Auf diese Weise leben viele von uns permanent in einer Art innerem Krieg“, schreibt Wood.

Es gebe aber eine andere und bessere Möglichkeit. „Wir können unerwünschte Gewohnheiten verändern, indem wir gute Gewohnheiten ausbilden, die mit unseren Zielen übereinstimmen. Wenn unsere automatischen Handlungen dann erwünschte Handlungen sind, befinden sich unsere Gewohnheiten und Ziele in einem Gleichgewicht. Wir müssen uns nicht mehr auf unseren Willen verlassen.“ Unsere Gewohnheiten arbeiteten mit uns zusammen, anstatt sich gegen uns zu richten.

Viele tugendhafte Handlungen gingen ohnehin auf Routinen zurück, schreibt Wood. Man bedient automatisch den Blinker, wenn man die Fahrbahnspur wechselt. Man wirft die leere Flasche in den Recyclingmüll, ohne nachzudenken. „Unser Gewohnheits-Ich ist in vielerlei Hinsicht weniger beeindruckend als unser bewusstes, denkendes Ich. Aber es arbeitet ausgesprochen effizient.“ Diese mühelose habituelle Verfolgung von Zielen könne man ausbauen, versichert sie. Täglich Joggen gehen, für die Rente sparen, mehr kultu-

relle Angebote wahrnehmen, besser mit den Kollegen und Kolleginnen kommunizieren – all diese Dinge könnten in den Teil des Lebens integriert werden, der sich aus eingeschliffenen Verhaltensmustern speist und den man automatisch tut.

Wie wirkungsvoll Angewohnheiten sind, belegen Woods Studien. In einem Experiment untersuchten sie und ihr Team, ob es möglich wäre, Menschen gesunde Essensgewohnheiten „anzutrainieren“, die dafür sorgten, dass sie sich trotz süßer Verlockungen automatisch vernünftig verhalten. Die Antwort lautete: ja.

Das Team wählte Studentinnen aus, die gesunde Ernährung für wichtig hielten, die aber auch sehr gerne Schokolade aßen – ein Dilemma, das viele Menschen kennen. Im ersten Schritt spielten die Teilnehmerinnen ein Computerspiel, bei dem sie Karotten gewinnen konnten. Sobald sie einen lilafarbenen Wirbel auf dem Bildschirm sahen, mussten sie einen Joystick innerhalb von zwei Sekunden in die Richtung eines Karottenfotos bewegen. Nachdem sie dies viele Runden lang durchgespielt hatten, bekamen sie ihren Gewinn in Form von echten Babymöhren ausgezahlt. Die Studentinnen mochten Möhren und sie waren hungrig ins Labor gekommen; das Gemüse stellte also eine Belohnung für sie dar.

Möhre oder Schokolade?

Am nächsten Tag wurde das Prozedere zur Auffrischung wiederholt. Dann änderte das Team das Spiel. Um sie kognitiv zu ermüden mussten die Teilnehmerinnen zunächst eine schwierige Denkaufgabe lösen. Nun kam die neue Anforderung: Die Studentinnen konnten nun entweder Möhrchen oder M&Ms gewinnen, je nachdem ob sie den Joystick in Richtung des Möhrenfotos oder eines Fotos mit M&Ms bewegten. Die entscheidende Frage: Würden sie weiterhin die gesunde Alternative wählen oder der Versuchung von Schokolade nachgeben? Die Antwort: In 55 Prozent der Durchgänge entschieden sich die Teilnehmerinnen weiter für Karotten. Das mag auf den ersten Blick nicht besonders eindrucksvoll klingen. Man muss aber berücksichtigen, dass die Teilnehmerinnen M&Ms viellieher mochten als Möhren – und dennoch entschieden sie sich eher für

Einen guten Startpunkt finden

In ihrem Buch *How to Change* widmet Forscherin Katy Milkman dem richtigen Timing ein ganzes Kapitel. Hier die wichtigsten Punkte:

Ein **Neuanfang** ist der ideale Zeitpunkt, um eine dauerhafte Verhaltensänderung anzugehen. Das kann ein **bedeutungsvolles Ereignis** sein, beispielsweise ein Umzug, ein Jobwechsel oder eine gesundheitliche Krise. Die Routinen sind ohnehin unterbrochen und da fällt es leichter, neue Handlungsmuster einzuüben. Auch ein **Kalenderdatum** wie Frühlingsbeginn, Neujahr oder Geburtstag ist geeignet. An solchen Tagen ändert sich zwar nichts an unserer Situation, aber sie geben uns das Gefühl, dass etwas Neues anfängt.

Ob echt oder nur gefühlt, Neuanfänge erhöhen die **Motivation**, unser Verhalten zu verändern, weil sie uns die Möglichkeit geben, ein neues Kapitel im Leben zu schreiben. Neuanfänge böten eine Art psychologisches *do-over*, so Katy Milkman: „Menschen empfinden mehr Distanz zu ihren früheren Fehlern. Sie fühlen sich wie eine andere Person – eine Person, die allen Grund hat, optimistisch in die Zukunft zu blicken.“

Obwohl Unterbrechungen des Gewohnten hilfreich sind, um Veränderungen anzustoßen, können sie auch **bremsen**, wenn man bereits in Fahrt gekommen ist, warnt Milkman. In einer Studie hatten sich Studierende angewöhnt, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, doch nach der Weihnachtspause schafften sie es nicht, das Training wieder aufzunehmen. Also an diesen Zeitpunkten Vorsicht walten lassen!

das Gemüse. Gewohnheit, so das Fazit des Teams, schützte sie vor ungesunden Verführungen; sie hatte die Selbstkontrolle ersetzt.

Das Team änderte das Spiel nun ein weiteres Mal und störte die gelernte Routine: Als auslösendes Signal diente nun statt des lila Wirbels ein Bild mit braunen Stacheln. Zudem war das Karottenbild nicht mehr wie zuvor unten, sondern links auf dem Bildschirm zu sehen. Nun entschieden sich die Teilnehmerinnen plötzlich in 63 Prozent der Durchgänge für M&Ms. Die Erklärung: Durch die Änderungen war die eingeübte Reaktion blockiert. Die Teilnehmerinnen mussten nun bewusst eine Option wählen – und sie entschieden sich öfter für die leckere Schokolade und nicht für die gesunden Karotten.

Die Studie stelle die gängige Meinung auf den Kopf, schreibt Wendy Wood. Wir glaubten gemeinhin, dass Gesundheit, Glück und Erfolg mithilfe von Überlegung und Willenskraft zu erreichen seien. Doch wenn man die richtigen Gewohnheiten habe, seien diese in Wahrheit „das bessere Ich“.

In der Tat verlassen sich viele disziplinierte Menschen auf Gewohnheiten, wie die Forschung belegt. In einer 2015 veröffentlichten Studienserie mit über 2200 Teilnehmenden zeigten Brian Galla (*University of Pittsburgh*) und Angela Duckworth (*University of Pennsylvania*), dass Menschen, die über ein hohes Maß an Selbstkontrolle verfügen, oft hilfreiche Routinen etabliert haben. Sie verhalten sich nicht etwa diszipliniert, weil sie Verlockungen mit Willenskraft in Schach halten, sondern weil sie ihr Leben so strukturiert haben, dass sie gar nicht erst in Versuchung geraten.

Die Erfolgsfaktoren

Wenn sich eine gute Gewohnheit etabliert hat, dann läuft sie fast wie von allein. Das ist gut und schön, mögen jetzt viele denken, aber wie kommt man dahin? Drei Elemente, so zeigt die Forschung, sind entscheidend, um aus einer bewussten Handlung einen Automatismus zu machen: *Kontext*, *Wiederholung* und *Belohnung*. „Je öfter man eine Handlung in einer vertrauten Situation wiederholt und dafür eine Belohnung erhält – sei es Lob, Linderung von Schmerz, Genuss

oder Geld –, desto automatischer wird unser Tun in solchen Situationen“, erklärt Katy Milkman.

Auch wichtig zu wissen: Gute und schlechte Gewohnheiten basieren auf den gleichen Lernmechanismen. Kontext, Wiederholung und Belohnung sind also auch relevant, wenn man eine schlechte Angewohnheit ablegen oder ein selbstschädigendes Verhalten durch ein gesünderes ersetzen will (siehe Seite 22).

Kontext

Den Kontext kann man mit der Straße vergleichen, auf der man fährt. Für eine gute Fahrt sollte sie möglichst eben sein. „Schauen Sie sich die Kontexte an, in denen Sie leben“, rät Wood: „Beseitigen Sie Reibung und bringen Sie passende antreibende Kräfte zum Einsatz.“ Eine einfache Strategie eine Umgebung zu schaffen, die Gewohnheitsbildung unterstützt, basiere auf der Macht räumlicher Nähe, erklärt die Psychologin: Wir beschäftigen uns eher mit dem, was nah ist, während wir Weiter-weg-Liegendes gerne ignorieren.

Schon ein kleiner Distanzunterschied kann eine große Wirkung haben. In einer Studie von Gregory Privitera und Faris Zuraikat (*Saint Bonaventure University*) konnten die Teilnehmenden Apfelschnitze oder Popcorn essen. Stand die Popcornschüssel direkt neben ihnen und die Äpfel etwas weiter weg, futterten sie mehr Popcorn (und nahmen damit 150 Kilokalorien zu sich). Stand dagegen die Obstschale in Reichweite und das Popcorn auf der fernen Anrichte, verspeisten sie mehr Apfelstücke (und konsumierten lediglich 50 Kilokalorien). Die Auswertung einer Datenanalysefirma zeigte, dass Personen, die eine Entfernung von sechs Kilometern zum Fitnessstudio zurücklegen mussten, fünfmal im Monat trainierten, während jene, die acht Kilometer weit weg wohnten, nur einmal im Monat zum Sport gingen.

Ein weiterer wichtiger Kontextfaktor sind die Menschen in unserer Umgebung. Zahlreiche Studien zeigen, dass wir mehr essen, wenn wir mit Leuten zusammen sind, die kräftig zulangen, und weniger, wenn sich unsere Begleitung mit kleinen Portionen begnügt. Wer lernen will, dauerhaft gesünder zu essen, sollte also lieber der Kollegin, die immer Brownies mitbringt, aus dem Weg gehen, rät Wood. Noch





besser, ergänzt Milkman: sich mit Menschen umgeben, die einem auf der Lernkurve etwas voraus sind. Untersuchungen zeigen, dass es sehr wirkungsvoll sein kann, die Strategien von anderen nachzuahmen, die bereits das erreicht haben, was man selbst erreichen will. Also vielleicht mal die Nachbarin ansprechen, die jeden Nachmittag zum Powerwalk aufbricht.

Wiederholung

Hier kommt die schlechte Nachricht: Bis sich eine Verhaltensroutine in den neuronalen Netzwerken und im Gedächtnis etabliert hat, muss man die neue Handlung willentlich wieder und wieder ausführen. Und das kann durchaus ein Kampf sein, räumt Wood ein. Im Laufe der Zeit wird es aber in der Regel einfacher: Die Handlung kommt einem immer schneller in den Sinn, wenn man sich im vertrauten Kontext bewegt, und fällt einem zunehmend leichter, während man immer weniger an attraktivere Alternativen denkt. „An irgendeinem Punkt wird sie zur zweiten Natur“, so Wood.

Neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass wir uns im Laufe der Entwicklung von Gewohnheiten immer weniger auf den präfrontalen Kortex verlassen, also den Teil des Gehirns, der dem Nachdenken dient, und immer mehr auf die Basalganglien und das Kleinhirn, also die Teile des Gehirns, die für Handlungsausführung und motorische Kontrolle verantwortlich sind. „Die Handlung wird zu einer Reaktion, die wir ohne bewusste Verarbeitung ausführen“, erklärt Katy Milkman.

Wie viele Wiederholungen sind erforderlich, bis es so weit ist? Eine Angabe, die man oft hört, lautet 21 Tage; auch die Zahl von 90 Tagen schwirrt herum. Doch das seien Mythen, sagen die Fachleute. In Wahrheit gibt es keine magische Anzahl von Tagen, sondern es kommt darauf an, wie komplex eine Handlung ist. In einer 2023 von einem Team um

Anastasia Buyalskaya von der *HEC Paris* veröffentlichten Studie dauerte es etwa zwei Wochen, bis sich Krankenhauspersonal bei jedem Patientenkontakt automatisch die Hände wusch, aber mehrere Monate, bevor Personen regelmäßig ins Fitnessstudio gingen. Am *University College London* führten Philippa Lally und weitere Forschende eine Studie zu gesundheitsförderlichem Verhalten durch. Hier brauchten die Teilnehmenden 59 Tage, um gewohnheitsmäßig mehr Wasser zu trinken, 66 Tage, um ohne nachzudenken mehr Obst zu essen, und 91 Tage, bis sie regelmäßig Sport trieben.

Belohnung

Die Wirkung von Lob, Geschenken oder Aufmerksamkeit ist uns seit Kindertagen vertraut: Wir tun etwas, das wir so ohne weiteres nicht tun würden, weil wir dafür etwas bekommen, das wir gerne haben möchten. Das klingt simpel. Damit Belohnungen die Bildung von Gewohnheiten unterstützen, muss man aber ein paar Punkte beachten, erläutert Wood: So sollten sie am besten unmittelbar auf die Aktivität folgen, die man einüben will. Belohnungen regen im Gehirn die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin an, der unter anderem für Motivation und Vorfreude wichtig ist. Dopamin scheine das Gewohnheitslernen allerdings nur für kurze Zeit zu unterstützen, schreibt Wood. Aus diesem Grund seien die effektivsten Gratifikationen oft intrinsisch, das heißt, sie entstehen aus der Handlung selbst heraus. Das kann beispielsweise das Glücksgefühl sein, das man angesichts der

Belohnung hilft: zum Beispiel die wohltuende Entspannung, die sich nach der Meditation einstellt

Begeisterung der Kinder empfindet, wenn man ihnen eine spannende Geschichte vorliest, oder die wohltuende Entspannung nach der Meditationsstunde. Aber auch extrinsische Belohnungen können recht unmittelbar und damit wirkungsvoll sein, beispielsweise die ehrwürdige Universitätsbibliothek, in die man zum Lernen geht, weil man sich dort immer wie eine zukünftige Spitzenforscherin fühlt.

Ebenfalls wichtig: Kreativität und Voraussicht walten lassen. Wer sich angewöhnen will, vegetarisch zu essen, sollte nicht auf das übliche Gemüse einerlei zurückgreifen, sondern sich mit exotischen Zutaten, erfrischenden Smoothies und farbenfrohen Salaten verwöhnen. Sehr wirkungsvoll ist eine Strategie, die Milkman *temptation bundling* nennt und die sie selbst praktiziert: sich etwas Verlockendes (wie das neueste Audiobuch der geliebten Fantasyautorin) nur dann gönnen, während man sein Ziel verfolgt (zum Beispiel auf dem Laufband trainiert).

Auf Dauer wird Belohnung immer weniger wichtig. Eine fest etablierte Gewohnheit führt man sogar ohne unmittelbaren Lohn aus, sondern zehrt in gewisser Weise von dem guten Gefühl oder Lob aus der Vergangenheit. „Es ist, als wäre der Geist der früheren Belohnung noch lebendig“, sagt Wood. Man geht ins Fitnessstudio, auch wenn man gerade kein spannendes Hörbuch zur Verfügung hat, oder studiert, selbst wenn die großartige Bibliothek geschlossen ist.

Menschen, die Gewohnheiten bewusst einsetzen, schwören auf ihre Wirkungskraft. Dazu gehört auch die Geschäftsfrau Sophia Amoruso. Die Kalifornierin verbrachte die Teenagerjahre als trampende Nomadin, die Punkmusik machte und in Mülltonnen nach Wertvollem suchte. 2006 dann, mit nur 22 Jahren, baute sie ihren eBay-Shop für Vintageklamotten zu dem millionenschweren Unternehmen Nasty Gal aus und wurde zum gefeierten E-Commerce-Star. Das Unternehmen musste zwar später

Insolvenz anmelden, doch Amoruso ließ sich dadurch nicht ausbremsen. Im Jahr 2017 gründete sie *Girlboss Media*, eine Onlineplattform für

„ehrgeizige Frauen, die auf ihre eigene Weise erfolgreich sein wollen“.

Wie schafft sie es, so produktiv zu sein? Disziplin? Willensstärke? Von wegen. Die heute 40-Jährige beschreibt sich als von Natur aus faule Person, die es danach dränge, auf dem Sofa liegend Eiscreme zu essen und Reality-TV zu schauen. Auf *LinkedIn* verrät sie das wahre Geheimnis ihrer Schaffenskraft: Sie hat sich angewöhnt, Routinen zu entwickeln, die es ihr erlauben, Ziele auf möglichst bequeme Weise zu erreichen.

Den einfachen Weg gehen

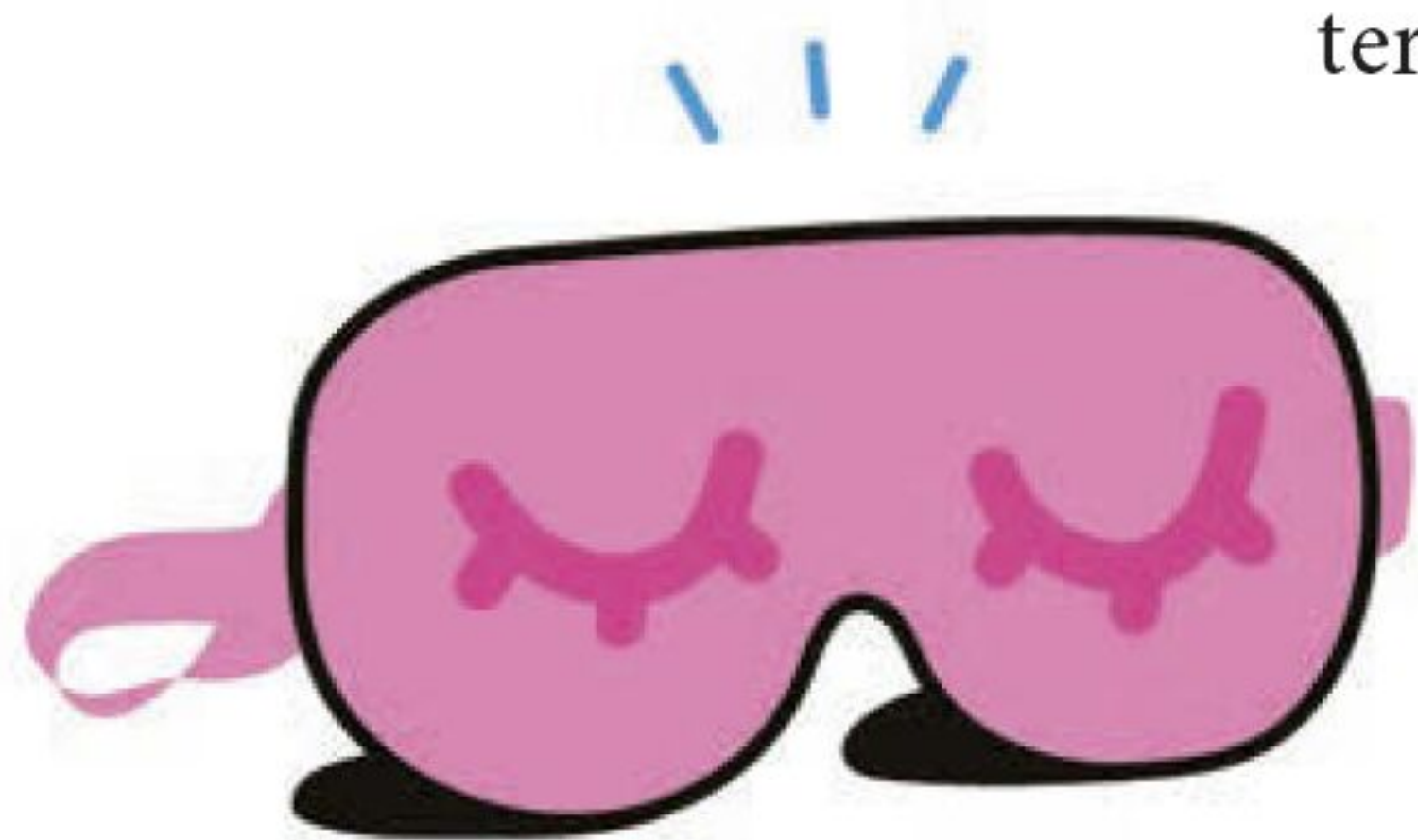
Am Beispiel des morgendlichen Yoga erklärt sie, wie das funktioniert: Vor einer Weile hat sie sich vorgenommen, regelmäßig vor der Arbeit zur Yogastunde zu gehen, obwohl sie ein Morgenmuffel ist und abgelegt in den Hügeln von Los Angeles wohnt. Seitdem legt sie sich schon abends ihr Trainingsoutfit zurecht und packt Klamotten zum Wechseln ein. Zudem hat sie sich ein Studio ausgesucht, das es ihr einfach macht: Matten, Blocks, Handtücher und Duschgel werden gestellt und es gibt einen großen Parkplatz vor der Tür. „Nun gehe ich drei- oder viermal die Woche“, schreibt Amoruso. „Ich wache auf, gehe einen Meter, um mich anzuziehen, reinige mir im Bad schnell Zähne und Zunge und renne aus der Tür. Bislang habe ich kein einziges Mal den Unterricht verpasst und bin auch nicht zu spät gekommen.“

Gewohnheiten, versichert die schillernde Geschäftsfrau, hätten ihr Leben verändert. Und sie ermutigt andere, es ihr gleichzutun: „Finde einen Weg, Spitzenleistungen auf faule Weise erbringen zu können. Finde einen Weg, es so einfach zu machen, dass es schwer ist zu scheitern. Schreibe ‚Wasser trinken‘ in deinen Kalender, stelle einen Wasserkrug auf deinen Schreibtisch und noch einen weiteren direkt daneben. Setze alles daran, die Verhaltensweise so einfach zu machen, dass sie idiotensicher ist.“

ZUM WEITERLESEN

Wendy Wood: *Good Habits, Bad Habits*. Gewohnheiten für immer ändern. Piper 2022

Katy Milkman: *How to Change. The Science of Getting from Where You Are to Where You Want to Be*. Portfolio 2021



Abschied vom Ping

Sieben Werkzeuge, die Ihnen dabei helfen, Ihr Handy zu ignorieren

Text: Wendy Wood

Sich vom Sog des Smartphones erfassen zu lassen, ist, als setze man sich freiwillig Scheuklappen auf. Man verpasst alles andere, was vor sich geht, und sieht nur diesen einen Gegenstand direkt vor seiner Nase – das Handy. Man wirft einen Blick darauf, wenn es vibriert, wenn es Ping-Geräusche macht, wenn man sich zum Frühstück hinsetzt, wenn man aus dem Auto steigt, wenn man ins Büro geht, in den Fahrstuhl tritt, den Fahrstuhl verlässt ... Weil dies eine der am weitesten verbreiteten Gewohnheiten der Welt ist, werde ich sie als Beispiel nehmen, um daran die Werkzeuge zu illustrieren, mit denen wir solche Gewohnheiten verändern können

1

Erst einmal geht es darum, **überhaupt zu erkennen**, dass man zu oft nach dem Handy

greift. Sie werden nicht darum herumkommen, sich selbst mit Ihrem Verhalten zu konfrontieren, und falls Sie das nicht tun, tut es höchstwahrscheinlich ein Freund oder eine Partnerin oder ein Kollege für Sie: „Hey, du bist total süchtig – warum legst du das Ding nicht einfach mal beiseite?“

2

Die nächste Maßnahme besteht darin, **die Kontexte zu kontrollieren**, die die Handynutzung auslösen und ermöglichen. Das Spiel ist ganz einfach: Beseitigen Sie die Reize, die Sie dazu bringen, zum Handy zu greifen. Die unkomplizierteste Methode, das zu tun, besteht darin, Ihr Handy einfach liegenzulassen: Nehmen Sie es einfach nicht mit, wenn Sie sich zum Frühstück hinsetzen oder wenn Sie bei der Arbeit eine Pause machen, um einen Kaffee zu trinken und einen Donut zu essen (die Donutgewohnheit nehmen wir uns später vor). Am Anfang wird es schwer sein, aber wenn Sie nicht gerade Rettungssanitäterin sind, wird niemand bemerken, dass Sie 15 Minuten lang nicht erreichbar waren.

3

Ferner können Sie **für Reibung sorgen, die den Handygebrauch erschwert**: Stellen Sie

den Ton aus. Schalten Sie Ihr Telefon ab. Schalten Sie den „Nicht stören“-Modus ein, so dass nur bestimmte Anrufer zu Ihnen durchgestellt werden. Die Benachrichtigungen auszustellen heißt, die Reize, die den Griff zum Handy auslösen, zu entfernen und die Aktivierung

des unerwünschten Gedankens „Schnell mal Handy checken“ zu verhindern. Sie können noch mehr tun: Deponieren Sie Ihr Handy in einer Tasche mit Reißverschluss, zum Beispiel in Ihrem Rucksack, Ihrer Arbeits- oder Ihrer Handtasche. Dann müssen Sie jedes Mal am Reißverschluss hantieren und in die Tasche greifen, um es herauszuholen. Eine einfache Methode, den gewohnten Griff zum Handy hinauszuzögern und rei-

bungsvoller zu machen, besteht darin, schlicht und ergreifend die Facebook- oder E-Mail-App auf Ihrem Handy zu löschen. Zumindest würde das bedeuten, dass Sie Ihren Browser öffnen und per Hand „gmail.com“ oder „facebook.com“ eingeben müssen, anstatt sich weiterhin auf die von den Firmen mit gutem Grund eingerichtete reibungslose Nutzbarkeit der Apps zu verlassen.

4

Eine weitere Methode, den Blick auf das Handy kostspieliger zu machen, besteht darin, Ihre Handygewohnheit **mit einer neuen, gesunden Handlung zu verkoppeln**. Auch wenn Sie die Häufigkeit reduziert haben: Sie werden weiterhin ab und zu auf Ihr Handy blicken. Nutzen Sie also diese hartnäckige (und wahrscheinlich auch notwendige) Gewohnheit, um eine neue Gewohnheit zu etablieren, eine, die Sie sich selbst ausgesucht haben und die auf Ihre persönlichen Ziele ausgerichtet ist. Wie wäre es zum Beispiel damit, jedes Mal, wenn Sie Ihr Handy zur Hand nehmen, ein Familienmitglied anzurufen, um kurz hallo zu sagen und einen kleinen Schwatz zu halten? Also

einen dieser Anrufe „ganz ohne Grund“ zu tätigen, die sich, wenn man sie bekommt, ganz einfach schön anfühlen. Besonders älteren Familienmitgliedern machen Sie damit wahrscheinlich eine große Freude. Auf diese Weise können Sie einige der Verbindungen, die Sie fast haben einschlafen lassen (ironischerweise, weil Sie zu viel in den sozialen Medien unterwegs waren), wieder ein bisschen pflegen. Wenn Sie sich wirklich an diese neue Gewohnheit halten, werden Sie es sich zweimal überlegen, ob Sie Ihr Handy überhaupt aus der Tasche holen. Manchmal will man einfach mit niemandem reden. Diese Methode führt also dazu, dass sich der Preis für den Griff nach dem Handy erhöht.

5

Egal für welche Maßnahme Sie sich entscheiden: **Bleiben**

Sie konsequent dabei. Die Veränderung, die am Anfang so schwerfällt, wird durch Wiederholung nach und nach automatisiert. Irgendwann ist die neue Handlung die, die Ihnen als erste in den Kopf kommt. Gleichzeitig bleiben die Kosten für die alte, unerwünschte Gewohnheit hoch.

6

Außerdem haben Sie noch die Möglichkeit, **andere Handlungen zu vereinfachen**. Gibt es vielleicht etwas, das Sie schnell tun könnten, anstatt auf Ihr Handy zu blicken? Eine realistische Alternative, die meiner Erfahrung nach wirklich funktioniert, ist diese: Kaufen Sie sich eine Uhr. Wie oft ziehen Sie Ihr Handy nur deshalb aus der Tasche, weil Sie kurz nachsehen möchten, wie spät es ist oder welches Datum wir haben, und dann öffnen Sie noch schnell Facebook, weil Sie das Handy gerade in der Hand

haben... Und dann checken Sie schnell Ihre E-Mails, weil Sie sehen, dass ein paar neue dazugekommen sind... Genauso läuft das. Anstatt also zur Tasche zu greifen, heben Sie Ihr Handgelenk. Kaufen Sie sich eine Uhr, die Sie mögen und mit der Sie ein bisschen angeben können. Nehmen Sie eine bunte Uhr, eine Uhr mit Taschenrechner, eine Uhr mit integrierter Stoppuhr oder eine alte mechanische Uhr (nur keine Smartwatch, das wäre gemogelt). Die Ersatzhandlung wird die Gelegenheiten minimieren, bei denen Sie vom Sog des Handys erfasst werden.

7

Und schlussendlich: **Belohnen Sie sich, wenn Sie nicht aufs Handy schauen**. Mir fällt da eine sehr gute Belohnung ein: Sagen wir, Sie gehen in ein Café, um sich dort einen Moment hinzusetzen. Es ist Nachmittag und Sie gönnen sich eine kurze Pause von der Büroarbeit. Natürlich ist das der perfekte Moment, das Handy herauszuholen und die neuesten Nachrichten zu lesen. Aber Sie haben es abgestellt, es ist in der Tasche mit Reißverschluss deponiert, und Sie müssten Ihre Tante an-

rufen, wenn Sie es überhaupt benutzen wollen. Sie haben also erfolgreich Auslösereize beseitigt und widerstrebende Kräfte auf den Plan gerufen. Aber wenn Sie einfach nur dasitzen und nach Ihrem Handy lechzen, ist nichts gewonnen. Geben Sie sich deshalb etwas Schönes zu tun. Schenken Sie sich etwas, das die Menschen jahrhundertlang angeregt hat, etwas, das perfekt geeignet ist, den Kopf ein paar Minuten zu beschäftigen. Mehr als nur beschäftigen – etwas, das jedes Mal ein wenig das Bewusstsein erweitert. Und Wissenslücken füllt. Etwas,

das Ihnen nachher beim Abendessen nützlich sein kann, weil es Sie mit einer interessanten Geschichte versorgt oder Sie auf ein spannendes Thema gebracht hat, das Sie mit Ihrer Familie diskutieren können. Etwas Tragbares und Haltbares. Etwas das Ihr ganzes Ich nährt. Haben Sie ein gutes Buch dabei? ■



Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch *Good Habits, Bad Habits*. Gewohnheiten für immer ändern der britischen Psychologin Wendy Wood. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Piper-Verlags

Himntumor

Kod

Lum

infarkt

Thrombose

Herz



„Sie haben nichts!“

Ärzte nehmen durch Auftreten und Wortwahl Einfluss auf den Heilungsverlauf. Ein Gespräch mit der Hypnotherapeutin und Chirurgin Dorothea Thomaßen über Placebos, Nocebos und den „sprachlichen Notfallkoffer“

Interview: Ebba D. Drolshagen

Frau Dr. Thomaßen, Sie gehen davon aus, dass Menschen in bestimmten medizinischen Situationen besonders beeinflussbar sind. Was meinen Sie damit?

Selbst im Alltag kann das Reden über ein medizinisches Thema Menschen körperlich beeinflussen. Vor knapp dreißig Jahren waren Läuseausbrüche in Schulen ziemlich neu. Als ich damals in einer Kinderbetreuungsstätte einen Vortrag hielt, wie man Läuse erkennt und behandelt, fingen immer mehr Zuhörer an, sich zu kratzen. Als ich wenig später mit meinen entlausten Kindern meine Mutter besuchte, hatte sie am nächsten Tag am ganzen Körper einen Hautausschlag. So etwas nennt man einen *Noceboeffekt*.

Was ist ein Nocebo?

Sie kennen vermutlich den aus dem Lateinischen stammenden Begriff *Placebo* – „ich werde gefallen“. Er wird üblicherweise auf Medikamente angewandt, die einem Patienten helfen, obwohl sie pharmazeutisch unwirksam sind. Doch inzwischen ist erwiesen, dass sogar effektive Medikamente bessere Erfolge zeigen, wenn das zu erwartende Resultat angekündigt wird. Mit anderen Worten: Der Placeboeffekt ist grundsätzlich bei jedem Medikament hervorrufbar. Von einem Noceboeffekt – *nocebo*: „ich werde schaden“ – spricht man, wenn etwas aufgrund einer negativen Erwartung eine negative Wirkung hat. Studien zu Nocebophänomenen in der Medizin haben gezeigt, dass solche negativen Effekte im klinischen Alltag häufig vorkommen.

Placebo- und Noceboeffekte werden oft allein dem Patienten und seiner Vorstellungskraft zugeschrieben. Das aber stimmt nicht. Ärzte und Ärztinnen können durch ihr Auftreten, ihre Wortwahl, ja sogar durch Ansichten und Werte, die nicht verbal geäußert werden, einen starken Einfluss darauf ausüben, welche Bilder und Vorstellungen in ihren Patienten und Patientinnen entstehen. Mehr noch: Das ärztliche Verhalten kann sogar den weiteren Verlauf der Krankheit beeinflussen.

Der Psychoanalytiker Michael Balint vertrat die Auffassung, dass eine Ärztin nicht nur durch die medizinischen Verfahren heilt, die sie anwendet, sondern dass auch die Vorstellungen der Patientin stark auf deren Genesung einwirken. Daraus folgt zweierlei: Zum einen ist es günstig, wenn die Patientin an die Ärztin und die angewandten Methoden glaubt. Zum anderen, so Balint weiter, müsse eine Ärztin auf die Selbstheilungskräfte ihrer Patientin vertrauen und ihr das auch deutlich zeigen. Selbstverständlich kann ein Gespräch zwischen Ärztin und Patientin auch den entgegengesetzten Effekt haben, dann werden die möglichen Selbstheilungskräfte nicht aktiviert, im schlimmsten Fall sogar behindert.

Wie zeigt sich diese Beeinflussbarkeit?

Balints Überlegungen gelten immer, auch für Routinegespräche im ärztlichen Alltag. Eine besondere Bedeutung aber bekommen sie in Situationen, in denen Patienten durch das,

was sie erleben oder gesagt bekommen, tiefverunsichert sind, etwa wenn ihnen eine Krebsdiagnose mitgeteilt wird oder sie gerade einen schweren Unfall erlitten haben. Die Betroffenen sind sich der Gefahr für ihr Leben bewusst und dabei akut überfordert, denn sie haben kein Vorwissen und auch keine Zeit, um die Hilfsangebote, Ratschläge oder Empfehlungen einer kritischen Prüfung zu unterziehen. So entsteht ein starkes Bedürfnis nach äußerer Hilfe und Stabilisierung, sie werden für alle Informationen, die sie hören, besonders empfänglich. Daher kann ausnahmslos alles, was jetzt zur Patientin gesagt wird, sie in ihren Vorstellungen sehr stark lenken. Das gibt den Äußerungen von Ärztinnen und Ärzten oder anderen Anwesenden eine große Macht, auch beiläufig Gesprochenes kann eine weitreichende Bedeutung annehmen. Eine Kollegin berichtete, dass einer ihrer Patienten nach einer großen Operation überzeugt war, während des Eingriffs einen Herzstillstand gehabt zu haben. Später stellte sich heraus, dass er auf der Intensivstation mitangehört hatte, wie Ärzte dem Patienten im Nachbarnbett sagten, dieser habe während seiner Operation einen Herzstillstand gehabt. Der Patient meiner Kollegin bezog das Gespräch, das er in der Aufwachphase zufällig mitgehört hatte, auf sich; es war schwierig, ihn davon zu überzeugen, dass sein Eingriff tatsächlich routinemäßig verlaufen war. Er war eher gewillt, an eine Vertuschung zu glauben.

Weil solche Botschaften in einem hoch-emotionalen Zustand für wichtig und wahr gehalten werden, brennen sie sich ein. Das bezeichnen Hypnotherapeuten als *hypnotische Wirkung*. Ist das im falschen Moment gehörte falsche Wort erst einmal zur Gewissheit geworden, prallen oft selbst gut begründete Informationen ab, die zu einem späteren Zeitpunkt gegeben werden und die falsche Informationen korrigieren sollen. Die Betroffenen werden so suggestibel, dass hypnotische Effekte entstehen und das Gesprochene den weiteren Verlauf entscheidend beeinflussen oder sogar prägen kann. Diese Phänomene treten spontan auf und sind den meisten behandelnden Ärzten und Patienten nicht bewusst.

Wie kommt diese starke Beeinflussbarkeit, Sie nennen es Suggestibilität zustande?

Die Kommunikation zwischen einer Medizinerin und einer Patientin ist oft sowohl im Hinblick auf die Kenntnis der Materie als auch die seelische Verfasstheit der Beteiligten asymmetrisch: Die Ärztin versteht ihre Arbeit, indem sie in einem Gespräch „objektive“ Erkenntnisse und Testergebnisse vermitteln möchte. Die Patientin hingegen erlebt sich in

ihrem Körper unmittelbar und subjektiv. Doch je weiter der diagnostische Prozess voranschreitet, umso nebensächlicher wird es, wie sich die Untersuchte in ihrem Körper fühlt und wie sie sich selbst erlebt: Das wird für ihr Tun und für das, was mit ihr getan wird, zunehmend irrelevant. Entscheidend werden von der Medizinwissenschaft definierte *objektivierbare* Parameter.

Wenn jemand sich gesund fühlt und bei einer Routineuntersuchung überraschend mit einer schwerwiegenden Diagnose konfrontiert wird, ist es für einen Arzt meist relativ einfach, diese Person anhand solch objektivierbarer Ergebnisse zu überzeugen, dass sie krank ist. Wer sich gesund fühlt und in einem Arzt-Patient-Gespräch eine solche Diagnose bekommt, kann in einen Ausnahmezustand geraten, in dem

dieser Mensch sehr beeinflussbar, sehr suggestibel ist. Dieser Zustand ermöglicht dem Gegenüber einen großen, auch seelischen Einfluss.

Interessanterweise ist es meist erheblich schwieriger, jemanden, der sich sehr krank fühlt, davon zu überzeugen, dass alle seine Untersuchungsparameter im Normbereich sind und er daher kerngesund ist. Jemand, der sich schon länger krank fühlt, reagiert auf solche medizinischen Resultate eher mit Skepsis, oft sogar mit einer reduzierten Suggestibilität. Anders gesagt: Er macht zu.

Wie erklärt sich das?

Wer sich schlecht fühlt, interessiert sich nicht für abstrakte Befunde, sondern seine konkrete Befindlichkeit, und die wird von dem Wissen, dass alle gemessenen Werte im Normbereich liegen, zumindest zunächst überhaupt nicht berührt.

Bei einer unerwarteten schweren Diagnose hingegen geraten vielen Menschen in eine direkt einsetzende Krise. Ihr normales Körperempfinden wird infrage gestellt. Sie glaubten, gesund zu sein, und hatten sich getäuscht.

Nun hat normales Körperempfinden eine interessante Eigenschaft. Es ist, solange wir gesund sind, unterbewusst und wird oft als selbstverständlich betrachtet. Daher wird Gesundheit häufig nur als Fehlen von Missempfindungen beschrieben, was sich auch in der Wortwahl zeigt: *angstfrei*, *schmerzfrei* oder *entspannt*, *entkrampft*, also ohne Spannung oder Krampf, von alledem gelöst. Hierin sind Ärztinnen und Patientinnen völlig gleich. Normales fühlt sich *neutral* an, daher können die meisten zunächst nur schwer beschreiben, was da ist, wenn alles *normal* ist.

Doch all das, was im Körper weiterhin „normal“ ist, gerät bei gravierenden medizinischen Befunden leicht in den Hintergrund, außerdem reagieren wir bei Angst und Stress auch



Dr. Dorothea Thomaßen

hat Medizin, Germanistik, Linguistik und Philosophie studiert. Sie ist Fachärztin für Chirurgie und in traditioneller chinesischer Medizin und ericksonischer Hypnotherapie ausgebildet. In ihrer Praxis in Frankfurt am Main arbeitet sie mit dem Schwerpunkt Psychosomatik

Wer sich schlecht fühlt, interessiert sich nicht für abstrakte Begriffe, sondern für seine konkrete Befindlichkeit

körperlich. Unter Stress sind Herzrasen, Hitze- oder Kältegefühle, Anspannung bis zum Schmerz selbst bei vollkommen gesunden Menschen nicht ungewöhnlich. Dadurch, dass das eigene Bezugssystem irrelevant wird, öffnen sie sich besonders für das, was sie gesagt bekommen.

Das verstehe ich nicht ganz. Würden Sie das vielleicht noch mal erläutern?

Manchmal zeigt ein konkreter Fall am besten, wie etwas schief läuft: Ein Mann wird zur Abklärung eines Blutbefundes ins Krankenhaus geschickt. Der Verdacht auf einen bestimmten bösartigen Tumor soll durch eine sehr aufwendige Röntgendiagnostik abgeklärt werden. Der Arzt hatte sein Vorgehen gut begründet, der Patient war mit der Untersuchung einverstanden.

Im Krankenhaus werden zahlreiche Röntgenuntersuchungen gemacht, der Patient muss nach den Anweisungen der Röntgenassistentin bestimmte Positionen einnehmen und für die Dauer der Aufnahme darin verharren. Er ist während der sehr aufwendigen und zeitintensiven Röntgendiagnostik besorgt und achtet aufmerksam auf alle Reaktionen der Röntgenassistentin. Äußerlich ruhig, innerlich hoch beunruhigt entsteht eine Form der Gehorsamkeit, die hellhörig macht. Natürlich möchte er wissen, wie es um ihn steht.

Während der Untersuchungen platzt mehrfach eine Kollegin der Röntgenassistentin herein und stört so sehr, dass die Untersuchende ihre Kollegin aufgebracht anfährt: „Siehst du nicht, dass ich hier ein Myelom auf dem Tisch habe?“ Sie spricht, als sei der Tumor bereits eine Tatsache, obwohl sie nur die Aufnahmen macht, die den *Verdacht* bestätigen oder entkräften sollen.

Die Röntgenassistentin hat den Namen des Tumors nur benutzt, um ihrer Kollegin mitzuteilen, dass es sich um diese ihnen beiden vertraute und langwierige Diagnostik handelt. Doch als der Patient das Wort „Myelom“ hört, ist er sofort überzeugt, tatsächlich einen bösartigen Tumor zu haben. Die Untersuchungen bestätigen den Verdacht nicht, doch obwohl alle behandelnden Ärzte ihm das versichern und er den schriftlichen Befund gelesen hat, bleibt der Patient tagelang überzeugt, ein Myelom zu haben.

Wann tritt dieser hochsuggestible Zustand noch auf?

Jeder existenzielle Ausnahmezustand – sei es eine akut bedrohliche Situation wie ein Autounfall oder ein Herzinfarkt, sei es ein Arzt-Patientin-Gespräch mit Informationen, die das weitere Leben der Patientin möglicherweise radikal verändern – kann dazu führen, dass ein Mensch psychisch völlig neben sich steht. Er kommt in einen natürlichen hochsuggestiblen Trancezustand, in dem auch eine vermeintlich normale Kommunikation hypnotisch wirken kann. Was in einer solchen Situation gesagt wird, kann sogar dann weiterwirken, wenn sich die Betreffende an das Gesagte gar nicht mehr erinnern kann. Es treten die erwähnten Nocebo- und Placebowirkungen auf, die einen Menschen nachhaltig verändern können.

Wie beeinflusst dies die Kommunikation?

In dieser Situation entstehen eine Hilfsbedürftigkeit und eine unkritische Offenheit, die die Betroffenen sehr verletzlich machen. Beeinflussende Botschaften in einer solchen Situation müssen nicht von Ärzten oder Pflegenden stammen. Auch Sätze von Außenstehenden können sich einbrennen und als Nocebo oder Placebo wirken, selbst wenn deren Bemerkungen nichts mit dem oder der Betroffenen zu tun hatten. Ein Beispiel sind unbedacht geplapperte Kommentare von Schaulustigen zu Unfallschuld oder Überlebenschancen bei einem Autounfall.

Welche Besonderheiten gibt es noch?

Vieles, was medizinische Angestellte im Krankenhausalltag zueinander sagen, gleicht einem Code unter Eingeweihten. Es sind gleichsam Kürzel, die für eine schnelle und effiziente Kommunikation nötig sind, sie setzen medizinische Vorkenntnisse voraus, die Patienten nicht haben. Und so hören sie in dem scheinbar umgangssprachlichen Satz: „Hol mir das aus dem Giftschränk“, mit dem ein schmerzstillendes Opiat erbeten wird, vielleicht nur „Gift“ und assoziieren Gefahr. In manchen Krankenhäusern wird der Haltegriff über dem Patientenbett „Galgen“ genannt und der „Schockraum“ ist der Raum, wo Menschen in lebensbedrohlichen Zuständen erstversorgt und stabilisiert werden, um ein Herz-Kreislauf-Versagen, den sogenannten medizinischen Schock zu



verhindern. Doch Alltagssprachlich versteht man unter Schock nur Negatives: Angst, Stress, Entsetzen.

Sie sagen, dass Verneinungen nicht verstanden werden.

Um beim obigen Röntgenbeispiel zu bleiben: Sie können einem Patienten eindeutige Anweisungen geben: „Bitte jetzt stillstehen. Nun tiefeinatmen und dann Luft anhalten.“ Oder Sie können ihm sagen, was er auf keinen Fall tun sollte: „Bitte jetzt nicht bewegen, den nächsten Atemzug nicht so flach atmen, nun nicht mehr atmen, die Luft bloß nicht rauslassen.“ Was, glauben Sie, ist wirksamer? Meine Erfahrungen sind sehr eindeutig. Patienten verhalten sich häufiger so, wie ich es für meine Tätigkeiten brauche, wenn ich ihnen sage, worauf es mir ankommt.

Gerade in neuen Situationen werden Wörter häufig wortwörtlich verstanden, wohingegen Verneinungen ausgeblendet werden. Wenn alle Informationen neu sind, richtet sich die Aufmerksamkeit auf sinntragende Wörter und Wendungen, ein „nicht“ wird leicht ausgeblendet. Tatsächlich hat die medizinische Sprache das grundsätzliche Problem, dass Befunde nicht definieren, was gesund ist, sondern was als pathologisch gilt – und das dann als *positiv* bezeichnet wird. Man kann generell sagen, dass die Medizin positiv nennt – etwa HIV-positiv –, was für den Patienten negativ ist. Damit nicht genug: Die beste aller diagnostischen Aussagen lautet „ohne pathologischen Befund“. Was keineswegs besagt, dass jemand gesund ist, sondern nur dass – bisher – nichts Krankhaftes gefunden werden konnte.

Ich arbeite häufig mit an Krebs erkrankten Menschen. Nach einer gut gelaufenen Nachsorgeuntersuchung berichten sie oft freudestrahlend: „Man hat nichts gefunden!“ Wenn ich frage: „Hat man Sie denn nicht untersucht?“, schauen sie mich an, als sei ich ein bisschen verrückt. Aber sie sind auch

verunsichert und sagen: „Natürlich. Die ganze Latte, und da war nichts!“ Wenn ich nachhake: „Und da war nichts? Keine Lunge, kein Herz, keine Leber, kein Knochen?“, lachen sie in der Regel und sagen: „Doch, doch, alles gesund.“ Wenn ich sie bitte, über den Unterschied zwischen „Sie haben nichts!“ und „Sieht alles so weit gesund/normal/gut aus!“ nachzudenken, sagen sie: „Bei *gesund* erinnere ich mich an alles, was jetzt gut ist, bei *nichts* denke ich an Metastasen ..., obwohl ich keine habe.“

Als ich das mit einer Kollegin besprach, meinte sie stirnrunzelnd: „Ich kann doch niemandem sagen, dass er gesund ist. Es kann immer etwas sein, dass kann ich nicht wissen. Ich kann höchstens sagen, dass er keinen Krebs hat.“ Ich fragte sie, woher sie diese Gewissheit nehme, da sich in unserem Körper ständig Zellen teilen und in jedem Moment eine Zelle bösartig entarten könne. Warum darf man einem Menschen nicht sagen: „Alles, was ich sehe, sieht gesund aus?“ Tatsächlich haben viele in der Medizin Angst vor der Hoffnung der Patientinnen und Patienten, denn sollte sie enttäuscht werden, könnte das, so fürchten sie, ihnen zur Last gelegt werden.

Was folgt aus all dem für die medizinische Kommunikation?

Erfahrene Ärzte und Pflegepersonen kennen die Situationen, die ihnen im Berufsalltag begegnen, und können sich darauf sprachlich vorbereiten; wenn sie wissen, dass in diesem medizinischen Alltag natürliche Trancephänomene auftreten, können sie lernen, sie zu nutzen.

Helfende sollten sich daher auf Akutsituationen nicht nur mit einem medizinischen, sondern auch einem sprachlichen Notfallkoffer vorbereiten. Selbstverständlich können Wörter und Sätze medizinische Interventionen nicht ersetzen. Aber zahllose Beispiele aus der Praxis zeigen, dass alles, was in einer Notsituation zu einer Hilfsbedürftigen gesagt wird, deren Befinden erheblich beeinflussen kann. Daher erfordern Krisen und Notfälle eine große sprachliche Sorgfalt. Menschen in Notsituationen müssen unbedingt vor Äußerungen von Schaulustigen abgeschirmt und geschützt werden; Hilfskräfte müssen konsequent darauf achten, dass ihre Äußerungen seelisch stabilisierend sind.

Dazu gehört vor allem, dass sie ihr eigenes medizinisches Handeln in einer einfachen, verständlichen Sprache positiv beschreiben. Das beginnt bei der Erstversorgung eines Unfallverletzten mit so einfachen Sätzen wie: „Ich bin Ihr Arzt und wir tun jetzt alles, um Sie zu stabilisieren.“ Es ist hilfreich, Handlungen zu erklären und die Wirkung zu prognostizieren: „Über diesen Zugang kommen die Medikamente sofort in Ihren Kreislauf und können dort schnell wirken.“ Oder: „Dieses Medikament nimmt Ihnen die Schmerzen. Es wird Ihnen gleich besser gehen und Sie werden sich wohler fühlen. Das verbessert die Durchblutung Ihres Herzens. So stärke ich Ihren Kreislauf. Gleich werden Sie wieder mehr Luft bekommen und freier atmen.“

Medizinische Standardsätze wie „Sie haben nichts. Alles ist ohne pathologischen Befund“ haben im sprachlichen Not-

fallkoffer keinen Platz, stattdessen muss das Gesunde direkt und in einfachen Sätzen wie „Alles sieht so weit gesund aus“ benannt werden. Auch Wortbestandteile wie un-, ent-, -los, oder -frei sollten vermieden werden, denn *entkrampfen*, *unbeschwert*, *schmerzlos* oder *angstfrei* lenken die Aufmerksamkeit auf Krampf, Schwere, Schmerz und Angst. Begriffe wie *weich*, *locker*, *gelöst* und *erträglich* haben sicher eine andere Wirkung.

Welche Vorteile hat dieses Vorgehen?

Es stabilisiert Patienten nicht nur psychisch, sondern auch körperlich. Mit dem sprachlichen Notfallkoffer kann man dem Patienten zu einem Zustand größerer Ruhe und Zuversicht verhelfen. Das gilt für akute Notfallsituationen ebenso wie für Operationen oder aufwendige Untersuchungen, die im medizinischen Alltag Routine, für den Patienten aber durchaus bedrohlich sind. So zeigen Studien, dass bei einer solchen positiv-suggestiven Kommunikation Untersuchungen seltener abgebrochen werden, der Medikamentenverbrauch sinkt und Patienten schneller genesen.

Hypnotherapie und Schulmedizin – haben die ein gutes Verhältnis zueinander?

Eher nicht. Ich erlebe als Hypnotherapeutin immer wieder, dass viele Schulmediziner und -medizinerinnen nicht mehr zuhören, sobald das Wort „Hypnose“ fällt. Es löst bei ihnen negative Assoziationen aus, von „Scharlatanerie“ bis „unethische Manipulation“. Und alle führen dazu, dass Studien ignoriert werden, wie sie der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie schon im Jahr 2006 in seinem Gutachten zur Hypnotherapie gewürdigt hat.

Diese Studien haben die Wirksamkeit der Hypnose nicht nur bei der Änderung von Gewohnheiten und Süchten, sondern auch bei somatischen Krankheiten nachgewiesen. Ärztinnen und Ärzte sollten den Blick dafür öffnen, dass sie in akuten Notsituationen mit spontanen Trancezuständen zu tun haben, in denen sich Suggestionen nicht vermeiden lassen. Viele unbedachte Äußerungen, mögen sie noch so gut gemeint sein, sind leider schädlich. ■

ZUM WEITERLESEN

Elvira Muffler (Hg.): Kommunikation in der Psychoonkologie. Der hypnosystemische Ansatz. Carl-Auer 2015

Michael Balint: Der Arzt, sein Patient und die Krankheit. Klett-Cotta 2019 (12. Auflage)

Heilpraktiker
für
Psychotherapie
...hilft direkt!

Patientenkontakte jährlich
haben die in eigenen Praxen
tätigen 16 000 Heilpraktiker
für Psychotherapie (m/w/d)
in Deutschland.

10 Millionen



theralupa
Die alternative Therapeutesuche

Eine Initiative des VFP, Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V., www.vfp.de

Vom Trost der Spiritualität

Eine chronische Schmerzstörung führt bei der 16-jährigen Victoria zu einer intensiven Beschäftigung mit spirituellen Themen – von der auch ihr Therapeut profitiert

Text: Alexander von Gontard
Illustration: Michel Streich

In meiner Tätigkeit zuerst als Kinderarzt, später als Kinder- und Jugendpsychiater und -psychotherapeut hatte ich das Privileg, junge Menschen und ihre Familien durch schwere körperliche Erkrankungen und psychische Krisen zu begleiten. Solche nicht erwünschten Lebensabschnitte können die schon vorhandene Spiritualität aktivieren – gerade bei Kindern und Jugendlichen. Im Laufe der Jahre habe ich verstanden, dass ich durch das Zuhören der eigentlich Lernende bin. Nicht ich gebe Inhalte oder Themen vor, sondern werde bereichert durch das, was mir im Vertrauen mitgeteilt wird.

Durch intensives Zuhören konnte ich immer wieder erfahren, wie weise, offen und spirituell junge Menschen sind – oft viel mehr als Erwachsene.

Die Spiritualität, das heißt das Bedürfnis nach transpersonaler Verbundenheit, ist bei allen Menschen angelegt, sie muss nicht erworben werden. Von manchen Kindern und Jugendlichen werden spirituelle Erfahrungen versteckt gehalten, aus Schamgefühlen gegenüber ihrer Umwelt. Der geschützte Rahmen der Psychotherapie bietet die Möglichkeit, diese Erfahrungen nicht nur mitzuteilen, sondern gemeinsam zu explorieren.

Manche Jugendliche sind sehr nahe an der spirituellen Dimension, wie zum Beispiel die 16-jährige Victoria*, die an einer chronischen Schmerzstörung litt. Die bisherigen Behandlungsversuche waren nicht erfolgreich gewesen. Schon in den ersten Stunden fiel mir auf, dass sie nicht über ihre Schmerzen klagte, sondern gleich und intensiv in den Dialog über die für sie wichtigen Themen einstieg.

Eines davon war ihre Desillusionierung über ihre Kindheitsreligion. Sie sagte, dass sie inzwischen nicht mehr an Gott glaube. Als sie in der fünften Klasse war, betete sie jeden Abend zu Gott und las die Bibel. Dann begann sie nachzudenken, und durch ihre Gedanken bemerkte sie, dass sie ihren Glauben nicht mehr akzeptieren konnte. Ihr Hauptargument war: „Wenn Gott tatsächlich so allmächtig wäre, würde er mit Sicherheit dafür gesorgt haben, dass jeder an ihn glaubt.“

Victoria kam zum Schluss, dass ein starker Gott nicht erlauben würde, sich infrage stellen zu lassen. Da er es zulasse, könne er nicht so mächtig sein.

Aber bei derartigen philosophischen Überlegungen blieb Victoria nicht stehen, sondern entwickelte ihre eigene persönliche Spiritualität. Mit Wundern und Staunen betrachtete sie den nächtlichen Sternenhimmel und kam zu der Überzeugung: „Ich bin sicher, dass es eine höhere Kraft gibt.“ Sie liebt es, den Mond und die Sterne anzuschauen, und ist sicher, dass sie einen Einfluss auf sie haben, obwohl sie denkt, dass die Sterne tot sind und nicht selbst leuchten: „Sie reflektieren das Licht und sind trotzdem so stark.“



Sie ist sicher, dass ihr inneres Wesen weiterleben wird, obwohl der Körper zurückbleiben wird.

Ihre persönliche Spiritualität gab ihr nicht nur Kraft und Trost, sondern auch Glück und Freude trotz ihrer Erkrankung. Sie zeigte eine intensive Verbundenheit gegenüber allen Lebewesen. Sie sagte, dass sie einfach keine Lebewesen essen könne, und verzichtete deshalb auf Fleisch. Sie erklärte: „Wir alle haben die gleiche Art von Zellen – wie kann ich dann jemanden essen, der mir so ähnlich ist?“

In einer Stunde fragte sie: „Kennen Sie das Lied *All You Need Is Love* von den Beatles?“ Ich antwortete: „Ja, natürlich.“ Sie sagte: „Das ist das beste Lied aller Zeiten, da die Botschaft die allerwichtigste ist. Liebe ist das Größte im Leben.“ Sie erzählte, dass sie später gerne eine weiße Hochzeit im Wald feiern würde und dass dazu *All You Need Is Love* spielen sollte.

Wenn sie stirbt, wünscht sie sich ein weißes Begräbnis als Zeichen, dass etwas Neues beginnt. Wieder würde sie sich dabei das Lied *All You Need Is Love* wünschen. Es ist interessant, dass sie sowohl Hochzeit wie auch Beerdigung mit dem berühmten Lied der Beatles assoziiert, das aussagt, dass nichts wichtiger ist als die Liebe.

In einer anderen Stunde sagte sie: „Ich weiß, dass ich eine Aufgabe und Vorsehung im Leben habe.“ Sie verriet mir, dass dies sei, andere Menschen glücklich zu machen und ihnen zu helfen. Deshalb versucht sie zum Beispiel, mit dem Busfahrer auf dem Weg zur Schule zu sprechen. Immerhin fährt er sie und die anderen Schülerinnen und Schüler jeden Tag vorsichtig und sicher dorthin. Er muss den ganzen Tag im Bus verbringen. Vielleicht hätte er gerne eine andere Arbeit gehabt. Vielleicht muss er den Bus fahren, da er keinen anderen Beruf gefunden hat.

Wenn sie andere Menschen glücklich macht, fühlt sie sich auch glücklich. Zusätzlich kann sie sich nicht glücklich fühlen, wenn sie andere Menschen unglücklich macht. In einer anderen Stunde sagte Victoria: „Wenn jeder Mensch Liebe hätte, gäbe es keinen Grund für Kriege. Umfassende Liebe hindert ei-

nen daran, anderen zu schaden, aber auch sich selbst zu schaden.“

Trotz ihrer Erkrankung sagte Victoria, dass sie eine sehr glückliche Person sei. Wenn sie unglücklich ist, denkt sie an all die Dinge, die wir haben und die viele andere Menschen auf der Welt nicht haben, wie genügend Nahrung und Ausbildung. Sie denkt auch an die vielen kleinen Dinge in ihrem Leben, für die sie dankbar ist, zum Beispiel wenn ihr älterer Bruder sie in seine Arme nimmt, um sie zu trösten, oder wenn ihre kleine Schwester sie fragt, ob sie mit ihr spielen will.

Die Déjà-vu-Erfahrungen waren niemals bedrohlich und sie hatte niemals Angst

Mit zunehmendem Vertrauen konnte Victoria auch über ihre mystischen Erlebnisse sprechen. Sie hatte Déjà-vu-Erfahrungen, bei denen es so scheint, als ob man diese Situation schon einmal erlebt hätte. Bei Victoria waren diese schon sehr früh aufgetreten: „Als Kind wusste ich, dass ich die Situation schon einmal gesehen und erfahren hatte. Ich kam zum Beispiel gerade die Treppe herunter und wusste, dass ich schon mal hier gewesen war.“ Als Jugendliche wurden sie immer länger: „Manchmal weiß ich genau, was eine Person sagen wird, ich weiß genau, was anschließend folgen wird. Ich kann die Déjà-vus nicht geschehen oder ungeschehen machen. Es liegt nicht innerhalb meines Willens zu entscheiden, ob sie kommen werden oder nicht. Die Déjà-vu-Erfahrungen sind niemals bedrohlich und ich habe niemals Angst. Ich weiß, dass es mir gutgehen wird. Ich weiß auch, dass diese Situationen vorherbestimmt sind.“

Victoria war eine authentische, offene und weise Jugendliche, die differenziert über ihr tiefes Verständnis vom Leben berichten konnte. Was sie sagte, wirkte echt, nicht aufgesetzt oder angelesen. Sie klagte nicht über ihr eigenes Leid, in vielen Stunden spielten ihre Schmerzen gar keine Rolle, da sie in einem größeren, transpersonalen Zusammenhang sehen konnte, dass alle Menschen in ihrem Leben Schmerzen erfahren werden.

Während der Therapie fühlte ich mich beschenkt und bereichert. Eigentlich habe ich nicht sehr viel getan; ich habe versucht, ihr einen Rahmen und Raum zu bieten und ihr zurückzuspiegeln, dass ihre Erkenntnisse wirklich wertvoll sind und Bedeutung haben. Ich förderte ihre Offenheit und ihre Bereitschaft zur Veränderung. Ich habe versucht, sie so anzunehmen, wie sie war, und ihre Gedanken anzureichern. Natürlich haben wir auch über die Alltagsprobleme besprochen, die alle Jugendlichen betreffen. Spiritualität und Alltag sind nicht zu trennen, sondern gehen miteinander einher.

Victoria zeigte sämtliche wesentlichen Grundaspekte der Spiritualität: Wundern und Staunen (zum Beispiel über den Nachthimmel); Philosophieren (über Religion, Gerechtigkeit und Ethik); Weisheit (über die wirklichen Prioritäten im Leben); interpersonelle Spiritualität (ihre innige Verbindung mit anderen Lebewesen); mystische Erfahrungen (ihre Déjà-vu-Erlebnisse).

Mit Offenheit, Vertrauen und der Kenntnis der Vielfalt der Spiritualität kann die gemeinsame Exploration für beide Seiten eine entscheidende Erfahrung bedeuten. ■

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

Prof. Dr. Alexander von Gontard ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kinder- und Jugendmedizin und psychotherapeutische Medizin und arbeitet an der Hochgebirgsklinik Davos, Schweiz. Er ist Autor der Bücher *Spiritualität von Kindern und Jugendlichen* und *Buddhismus und kindliche Spiritualität*





Wenn Kinder Eltern verlassen

Brechen erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern ab, schmerzt das beide Seiten. Warum sich der Autor Martin W. Angler dennoch für diesen Schritt entschied

Text: Martin W. Angler // Illustrationen: Jan Feindt



Einen Augenblick lang hielt meine Mutter inne, als sie mir die Tür öffnete. Ich sagte: „Hallo Mama.“ Sie erwiderte: „Du siehst aus wie ein Penner mit diesen langen Haaren.“ Meine Umarmung erwiderte sie mit halber Kraft und bat mich rein. „Ich freu mich auch, dich zu sehen“, sagte ich und trat ein. Auch ich war überrascht über ihr Erscheinungsbild, behielt das aber für mich. Sie war immer klein und zierlich gewesen, doch diesmal wirkte sie fahl und blass. War es der Frust darüber, dass wir uns jahrelang nicht gesehen hatten?

In den Tagen davor hatte es vieler Telefonate bedurft, bis sie einem Besuch zustimmte. Ich rief sie vom Auto aus an und sagte, ich sei unterwegs. „Martin, nein, lass gut sein. Das hat doch keinen Sinn“, sagte sie. Das Nein ließ ich nicht gelten. „Mama, es ist Heiligabend, ich schau heute vorbei.“ Als ich eintrat, bedankte sie sich kurz für die mitgebrachten Weihnachtsgeschenke und legte sie beiseite. Unser Gespräch verlief kühl, irgendwann flammten die alten Vorwürfe wieder auf, ich käme ja nie zu Besuch. Nach einer Stunde ging ich. Dass wir uns so nie wiedersehen würden, ahnten wir beide nicht.

Zwölf Jahre zuvor war ich mit 25 aus der Wohnung meiner Mutter ausgezogen. Ein befreundeter Spediteur hatte

mich samt Bett, Schreibtisch und Computer ins 25 Kilometer entfernte Bozen gebracht, in meine erste eigene Wohnung. Die Hauruckaktion dauerte nur einen Tag. Bei der letzten Fuhre stand meine Mutter in der Tür und weinte. Später sagte sie mir: „Du bist ja richtig geflüchtet von hier. Vor mir.“ Damit hatte sie nicht Unrecht. Ich hatte lange auf diesen Moment hingearbeitet, mein Studium in Windeseile abgeschlossen und mir meinen ersten richtigen Job als Lehrer besorgt.

Mein Plan war allmählich und unbewusst gewachsen, weil ich zu Hause erstickte. Als Teenager durfte ich weder selbst entscheiden, was ich anzog, noch allzu häufig bei Freunden sein. Ausgehen? Verboten. Ein Poster in meinem Zimmer aufhängen oder gar die Tür abschließen? Verboten. Das zog sich bis in die Studienzeit. Als ich mit 22 Jahren von einem eintägigen Bergausflug mit Freunden nach Hause kam, musste ich mir anhören, was mir einfallen, meine Mutter so lange allein zu lassen. Solche Erlebnisse erodierten meine Gefühle zu ihr immer mehr. Zum Kontaktabbruch kam es aber erst Jahre später.

Entfremdungen zwischen Eltern und erwachsenen Kindern sind häufiger, als ich gedacht hatte. Eine soziologische

Die Vergleiche müssen aufhören

Studie der Universitäten Ohio und Alabama zeigt, dass bis zu einem Viertel der Eltern keinen Kontakt mehr zu einem ihrer Kinder haben. Meistens brechen die Kinder den Kontakt ab, und am häufigsten sind es erwachsene Töchter, die ihre Väter „ghosten“. Die genauen Gründe für die Entfremdung sind in solchen Studien nur schwer objektiv zu ermitteln, weil sich beide Seiten unterschiedlich daran erinnern. Liebend gern hätte ich meine Mutter zu ihrer Sicht auf unsere Entfremdung befragt. Doch das geht nicht mehr.

In Deutschland passieren Entfremdungen ähnlich häufig, wie eine Langzeitstudie zu dem Phänomen zeigt. Ein Team um den Soziologen Oliver Arránz Becker von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg hat über einen Zeitraum von zehn Jahren untersucht, wie häufig erwachsene Kinder und Eltern Kontakt pflegen. Die erste Herausforderung war, überhaupt zu definieren, wer als entfremdet gilt. „Erst wenn es gar keinen Kontakt mehr gibt, zählt das für uns als Entfremdung“, sagt Arránz Becker. „Gibt es noch Kontakt, aber sehr selten, dann fragten wir die Menschen auch: Wie nah fühlen Sie sich der anderen Person?“

Auf Post-its diktierte Worte

Laut der Studie sind 20 Prozent der deutschen Väter von einem ihrer Kinder entfremdet, auch hier meist von der Tochter. Bei den Müttern liege die Rate bei 9 Prozent, sagt Arránz Becker. In den Interviews befragten die Forschenden die Probandinnen und Probanden zwar nicht direkt danach, ob sie sich tatsächlich entfremdet fühlten und weshalb der Kontaktabbruch zustande gekommen sei. Einiges lässt sich aber dennoch ableiten: So zeigen die Daten, dass sich erwachsene Kinder häufiger von ihren Eltern trennen, wenn es davor eine Scheidung gab. Meist zum Nachteil der Väter.

Dieser Geschlechtsunterschied überrascht Arránz Becker nicht. „Väter sind weniger anwesend und bei einer Scheidung bleiben die Kinder meist immer noch bei den Müttern.“ Räumliche Trennung als Katalysator für eine Vater-Entfremdung leuchtet mir zwar ein, trifft in meinem Fall aber nicht zu. Zwar habe ich tatsächlich keinen Kontakt zu meinem leiblichen Vater, doch das ging nicht von mir aus. Mit meinem Stiefvater dagegen hatte ich stets ein gutes Verhältnis. Es war eher so, dass er mir manchmal etwas Luft verschaffte, wenn meine Mutter zu dominant war.

Retten konnte mich das nicht. Die beiden stritten sich im Wochentakt. Ihre offenen Auseinandersetzungen um Huren, Betrug und Faulheit endeten oft so: Ich stieg nichtsahnend aus dem Schulbus, und wenn ich in das Haus meines Stiefvaters trat, standen im Flur bereits die gepackten Koffer. „Los Martin, ich hab schon deine Sachen gepackt. Wir ziehen wie-

der zurück“, sagte meine Mutter. Mitspracherecht hatte ich nicht. Genauso wie ich nicht gefragt worden war, überhaupt erst auf den Bauernhof in ein 400-Seelen-Dorf zu ziehen.

Die On-off-Beziehung meiner Mutter zu meinem Stiefvater vereinnahmte meine ganze Jugend. In den Off-Phasen zogen wir immer wieder zurück in die alte Heimat, jährliche Schulwechsel waren die Folge für mich, manchmal waren sie schon nach einem Semester fällig. In den Trennungsphasen war ich der Puffer, der den ganzen Frust über meinen Stiefvater auffangen musste. Die Gespräche liefen immer gleich ab, seit ich elf Jahre alt war: Ich saß meiner Mutter gegenüber, sie rauchte und schimpfte stundenlang über meinen Stief- oder leiblichen Vater. Ich musste nicken und zustimmen. Tat ich es nicht, sagte sie: „Auf dich ist kein Verlass, du bist auf der Seite von diesem Scheißkerl.“

Der Druck war zu viel für mich als Kind. Immer wieder hieß es: „Du musst mich im Alter einmal versorgen, wenn ich nicht mehr arbeiten kann.“ Wollte ich in diesen Tagen etwas von ihr, musste ich vorher meinen Stiefvater anrufen und ihm in „meinen“ Worten sagen, wie sehr er meine Mutter und mich enttäuscht habe und was für ein schlechter Mensch er sei. Die auf gelbe Post-its diktierten Worte klebten neben dem Telefon. Oft beschwerte sie sich danach, ich hätte ihm dies und jenes nicht gesagt. Dann war meine Mutter beleidigt mit mir.

Als Kind taten diese eingetrichterte Schuld und die Vorhaltungen einfach nur weh. Als Erwachsener sehe ich die Lage etwas differenzierter und bemerke dabei eine gewisse Ambivalenz in mir selbst: Ich habe Verständnis dafür, wie hart das Leben meiner Mutter war. Wir waren relativ arm. Sie hatte eine katastrophale Ehe mit meinem leiblichen Vater voller Leid überstanden. Als ich zehn war, starb meine Schwester bei einem Autounfall. Rechtfertigen diese Schicksalsschläge einen emotionalen Missbrauch mir gegenüber? Nein. Aber sie erklären Teile davon und helfen mir, Nachsicht zu üben.

Fortwährender emotionaler Missbrauch ist wissenschaftlich betrachtet einer von verschiedenen Gründen für eine spätere Entfremdung. Das hat Karl Pillemer von der *Cornell University* in mehreren Langzeitstudien herausgefunden. Pillemer ist Professor für Humanentwicklung und forschte ursprünglich daran, was Menschen im Alter am meisten bereuen. „Zu meiner Überraschung waren das nicht profane Gründe, wie einen lukrativen Job verpasst zu haben oder zu wenig gereist zu sein“, sagt Pillemer. „Was fast alle bereuten, waren abgebrochene Beziehungen zu Familienmitgliedern.“

In vielen hundert Interviews mit entfremdeten Eltern und ihren Kindern fand Pillemer heraus, dass die Eltern oft über-

Oder du hörst nichts mehr von mir

rascht sind über den Rückzug der Kinder. „Wenn ich sie dazu befragte, hieß es oft: Mein Sohn hat seit einem Jahr kein Wort mehr mit mir gesprochen. Ich weiß nicht, warum“, erzählt Pillemer. Doch in längeren Gesprächen fand er heraus, dass der Entfremdung eine ganze Serie negativer Interaktionen vorausgegangen war. „Dazu zählen Vorwürfe über die Lebensweise der Kinder, aber auch abwertende Vergleiche mit den anderen, ‚besseren‘ Kindern.“

Pillemers letzter Satz trifft einen wunden Punkt. Meine Schwester war 1992 von einem Auto überfahren worden. Meine Mutter kam über den Verlust verständlicherweise nie hinweg und verlor ihre ganze Freude am Leben. Ich dachte zuerst an eine Depression, doch erst jetzt weiß ich, dass sie an einer anhaltenden Trauerstörung erkrankt war. Wenn wir stritten, sagte sie oft: „Schäm dich. Claudia hätte nie so mit mir geredet.“ Oder: „Ich wünschte mir, Claudia wäre noch hier.“ In meinen Ohren klang es, als fehle nur noch dieser Nachtrag: „... und nicht du.“ Deshalb warf ich meiner Mutter vor, sie hätte lieber auf mich verzichtet als auf Claudia. Sie verneinte das immer vehement. Gleichzeitig warf mir meine Mutter bei jedem Streit vor, ich sei genau so böse wie mein Vater, den sie abgrundtief hasste. Das schmerzte jedes Mal, und ich sagte ihr oft: „Die Vergleiche müssen aufhören oder du hörst nichts mehr von mir.“

Vor jeder neuen Entfremdungsphase warnte ich meine Mutter auf diese Weise mehrfach vor. Ich sagte ihr, welches die Gründe für meinen Kontaktabbruch seien und wie es mir ging. Das erleben nicht alle Eltern so. In der Forschungsliteratur und den Anekdoten meiner Interviewpartnerinnen und -partner zeigt sich, dass viele Eltern ohne jede Vorwarnung verlassen werden. Herrscht völlige Funkstille, verlieren die Eltern nicht nur ihre Kinder, sondern auch mögliche Enkelkinder – denen dann wiederum der Kontakt zu den Großeltern fehlt.

Emotionaler Missbrauch durch die Eltern – wie in meinem Fall – macht etwa 10 bis 15 Prozent der Gründe für eine Entfremdung aus. Das gibt es auch umgekehrt, wenn der emotionale Missbrauch von den Kindern ausgeht, die dann den Kontakt unter einem Vorwand abbrechen. In anderen Fällen geht es um Unterschiede im Lebensstil, moralische Werte und Erbstreitigkeiten. In diesen Grauzonen lässt sich nur schwer feststellen, wer wie viel Anteil an der Entfremdung hat. Ein Pingpongspiel mit der Schuldfrage ist ohnehin nicht hilfreich, wenn man sich versöhnen möchte.

Die Entfremdung von meiner Mutter entwickelte sich nach meinem Auszug schleichend. Wenn ich mich längere Zeit nicht meldete, war das für meine Mutter in Ordnung, solange ihre Beziehung mit meinem Stiefvater halbwegs lief. Lief

sie schlecht, forderte sie mehr von mir. Dann fielen die alten Vorwürfe und Vergleiche. Aus unseren stundenlangen Streitgesprächen wurden lange Telefonate, die oft in Auseinandersetzungen endeten und sehr erschöpfend waren. Daraus wurden irgendwann nur noch SMS-Nachrichten. Auch die waren voll von harten Worten. Und irgendwann kam nichts mehr. Nicht von mir. Aber auch nicht von meiner Mutter.

Mal dauerte eine solche Phase Wochen, mal Monate, und immer wieder wagte ich mich mit zaghaften Kontaktversuchen vor. Ein paar Jahre nach meinem Auszug fuhr ich mit meiner Freundin an die Adria. Während ich im flachen trüben Meer watete, rief ich meine Mutter an, um ihr einen Gruß aus dem Urlaub zu schicken und sie das Meeresrauschen hören zu lassen. Meine Freude wurde sofort gedämpft. „Wie soll’s mir schon gehen? Claudia hätte mich mit ans Meer genommen, aber dir käme das ja nie in den Sinn“, tönte es aus dem Hörer. Ich wollte mein Mobiltelefon ins Meer schleudern.

Weil die Emotionen so groß sind

Eine solche Zurückweisung schmerzt und ist eines der Leitsymptome jeder Entfremdung. Doch anders als in meinem Fall trifft die Zurückweisung meist die entfremdeten Eltern, deren Kinder alle Kontaktversuche abschmettern. Laut Karl Pillemer gibt es noch drei weitere solcher schmerzhaften Symptome, die er im *Family Estrangement & Reconciliation Project* mit 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmern identifiziert hat. Dazu zählen neben einer Kränkung auch chronischer Stress und die Trauer über den Verlust einer engen Bindung zu einem lieben Menschen. Davon sind Eltern wie Kinder betroffen. Besonders schwer wiegt die Ungewissheit darüber, ob die kaputte Beziehung jemals gekittet werden kann. Diese Ungewissheit schwebt auch heute noch über mir, obwohl ich weiß, dass eine Versöhnung nicht mehr möglich ist.

Etwa ein Jahr nach meinem Meer-Erlebnis versuchte ich eine Einzeltherapie, so wie viele Entfremdete. Die systemische Psychotherapeutin empfahl mir, eine Art Routinekontakt mit meiner Mutter einzurichten. Also rief ich meine Mutter immer donnerstags an. Doch das glückte nicht. Statt eines „Hallo“ kam sofort der Vorwurf, ich kümmere mich nicht um sie. Auch der Versuch, sie am Telefon auf klare Regeln einzustimmen, klappte nicht. Ich sagte: „Ich melde mich gerne häufiger, aber nur wenn du die Vorwürfe und Vergleiche lässt.“ Sie hörte meine Worte, doch es änderte nichts.

Karl Pillemer schreibt in seinem Buch *Fault Lines. Fractured Families and How to Mend Them*, dass die meisten entfremdeten Menschen – Eltern wie Kinder – zuerst eine Psychotherapie für sich allein suchen, um den Schmerz für



sich zu verarbeiten. Diese Zeit half Pillemers Probandinnen und Probanden, ihr Selbstvertrauen aufzubauen und zu verstehen, was von der Beziehung realistisch zu erwarten war. Es gab auch einige Fälle, in denen sich nach einer solchen Phase zwei Entfremdete auf eine gemeinsame Familientherapie einließen und wieder versöhnten.

Unter den 300 Befragten zeigte sich laut Pillemer ein wichtiges Muster: Diejenigen, die die Entfremdung initiiert hatten, wollten meist einem Zustand chronischer Angst entfliehen. Das passe zu der Theorie von Murray Bowen, einem US-Psychotherapeuten, der die systemische Familientherapie mitbegründet hat. Einer der Kernpunkte der Bowen-Theorie: Menschen brechen den Kontakt zu Familienmitgliedern nicht aus einem Mangel an Gefühlen ab, sondern ganz im Gegenteil gerade weil die Emotionen für ihr Gegenüber so groß sind und sie erdrücken.

Ein Therapieziel ist deshalb oft, mit diesem Emotionsüberschuss umgehen zu lernen, bevor sich zwei entfremdete Familienmitglieder wieder annähern können. Ob dieser erste Schritt gelingt, hängt sehr vom Einfühlungsvermögen der Therapeutinnen und Therapeuten ab, wie eine britische Studie aus dem Jahr 2022 zeigte: Das Forschungsteam befragte dafür 46 entfremdete Eltern und Kinder, was bei ihrer Therapie geklappt hatte und was nicht. Wichtig war ein Gefühl von Wärme, Verständnis und Sicherheit, das von den Therapeuten ausging.

„Als besonders wertvoll empfinden es die Patienten, wenn ihnen ihre Therapeutinnen schwierige Familienkonstellati-

onen erklären, bei denen Alkoholismus und Missbrauch stattfinden“, sagt die Psychologin Lucy Blake von der *University of the West of England*. Blake ist Erstautorin der Studie und hat zahlreiche Arbeiten über Eltern-Kind-Entfremdung veröffentlicht. „Am besten lässt sich diese Aufklärung mit konkreten therapeutischen Anleitungen für mehr Selbstvertrauen und eine bessere Beziehung zu sich selbst ergänzen.“

Was ist meine Verantwortung?

„Was für unsere Probanden nicht funktionierte, waren therapeutische Ratschläge und Anleitungen, um die Beziehung wieder zu richten“, sagt Blake. Dass meine Telefon-Versöhnungsversuche nicht funktioniert haben, wundert die Psychologin nicht. Dabei zeigt gerade eine ihrer Umfragen, dass Eltern eher an eine Aussöhnung glauben als erwachsene Kinder. Mehr als die Hälfte der entfremdeten Kinder sagte: „Wir könnten niemals wieder eine funktionierende Beziehung zu Mutter oder Vater haben.“ Die Eltern sind da optimistischer: Nur etwa fünf Prozent glauben an diesen Satz.

Nach dem Gespräch mit Lucy Blake fällt mir auf: Meine Situation passt nicht so recht in die Statistik. Weder ich noch meine Mutter glaubten ernsthaft an eine Versöhnung. Hatten wir wieder einmal Streit darüber gehabt, wie sehr ich meinem Vater ähnele, sagte sie mir oft: „Du bist zwar mein Sohn und ich werde dich immer lieb haben, aber irgendwie passen wir nicht zusammen.“ Ich sagte dann: „Da sind wir einer Meinung. Wir sind halt nicht kompatibel. Dagegen lässt sich nichts machen.“ Der Gedanke half mir auch während längerer Entfremdungsphasen.

Generell ist ein Versöhnungsversuch aber nicht aussichtslos. Im Gegenteil. Hält man einige Regeln ein, stehen die Chancen dafür ganz gut. Ein paar dieser Regeln hat Cornell-

Es war ein versöhnliches, ein warmes Gespräch

Forscher Karl Pillemer in dem *Family Estrangement & Reconciliation Project* herausgefunden. „Erst mal sollten Sie den Gedanken begraben, dass Sie die unterschiedlichen Narrative des Erlebten auf eine Linie bringen können“, sagt er. „Nach Jahrzehnten lässt sich kaum mehr objektiv feststellen, was tatsächlich passiert ist. Fokussieren Sie sich stattdessen darauf, wie ihre Beziehung in Zukunft aussehen könnte.“

Wichtig sei auch, keine Entschuldigung als Voraussetzung für eine Versöhnung zu verlangen, so Pillemer. Eine erzwungene Entschuldigung fühle sich auf beiden Seiten falsch an und schiebe außerdem implizit die ganze Schuld dem Gegenüber zu. Erst nach einer geglückten Versöhnung sei eine Entschuldigung eine spürbare Erleichterung. Wer eine Versöhnung möchte, dem empfiehlt der Wissenschaftler einen Perspektivwechsel: „Hacken Sie nicht dauernd darauf herum, was Ihr Gegenüber falsch gemacht hat. Fragen Sie sich stattdessen: Welche Verantwortung trage ich an der Entfremdung?“

In Pillemers Studie haben 100 von 300 Befragten mit diesen Techniken eine Versöhnung geschafft. Darunter befindet sich beispielsweise der Bericht eines Mannes, der nach etwa 30 Jahren Funkstille wieder Kontakt mit seiner Mutter aufgenommen hatte. Auf der Website des Projekts finden sich zahlreiche solcher anonymen Anekdoten, die eine Vielzahl von Gründen für Entfremdungen offenlegen: Erbstreitigkeiten, psychische Erkrankungen, Alkohol- und Drogenmissbrauch in der Familie sowie unerfüllte soziale Erwartungen wie zu seltene Besuche.

Trotz der guten Erfolgsquote sagt Karl Pillemer: Ein Versöhnungsversuch ist nicht jedem Menschen zu empfehlen. Früh hat der Forscher unser Interview gedreht und mich ausführlich zu meinem Fall befragt. Ich beichte ihm, dass ich ein schlechtes Gewissen habe, darüber zu reden. Dass es sich ein wenig wie Verrat anfühlt oder zumindest unfair, weil sich meine Mutter nicht verteidigen kann. Pillemer beruhigt mich: Das sei immer so. Die Standpunkte entfremdeter Familienmitglieder wichen so stark voneinander ab, dass ein perfekt balancierter Bericht unmöglich sei.

Also erzähle ich ihm davon, wie sich das Verhältnis von mir und meiner Mutter im Laufe der Jahre von persönlichen Treffen auf erboste Telefonanrufe und schließlich auf SMS-Streits reduziert hatte. Wie oft ich versucht hatte, am Telefon ein freundliches Wort zu erhaschen, aber fast immer mit einem forschenden „Wie soll’s mir schon gehen? Du meldest dich ja nie“ begrüßt worden war. Wie groß meine Enttäuschung gewesen war, als ich merkte, dass meine Mutter den Kontakt nur dann suchte, wenn sie etwas von mir verlangte. Wie sie

einmal unangekündigt an meinem Arbeitsplatz aufkreuzte, um im Foyer vehement Geld von mir zu fordern.

Nach jahrelangen Vorwürfen, Beleidigungen und gescheiterten Gesprächen erkannte ich, dass ich mich totversucht hatte. Ich brach den Kontakt ganz ab. Nicht aus Rache. Nicht um meiner Mutter eins auszuwischen. Sondern um nicht daran zugrunde zu gehen. Pillemer hört aufmerksam zu. Zwischendurch schüttelt er leicht den Kopf, wenn ich ihm von meiner Geschichte erzähle. „In Ihrem Fall wäre da vermutlich nichts mehr zu machen gewesen“, so sein Eindruck.

Meinem Hirn ist das bewusst. Doch mein Herz leidet. Es ist genau diese Ambivalenz, die Entfremdungen so schwierig macht. Man weiß, dass die Beziehung unrettbar verloren ist, aber man wünscht und erhofft sich das Gegenteil. Dieser Wunsch zerplatzte schließlich abrupt. Anfang 2020 saß ich wegen einer Kopfverletzung im Krankenhaus, als eine SMS meiner Mutter eintrudelte. „Ich habe Lungenkrebs und werde bald sterben.“ Kurze, klare, schonungslose Worte, wie ich es von ihr gewohnt war. Neben mir liefen die Ärzte schon mit Atemschutzmasken durch die Gänge.

Als ich auf der Intensivstation eintraf, lag sie schon im künstlichen Koma. Pflegerinnen winkten mich durch die Hintertür hinein, obwohl das Krankenhaus während der Covid-19-Pandemie auch in Härtefällen nicht betretbar war. An den drei Tagen bis zu ihrem Tod konnte ich noch bei meiner Mutter sein. Mich für alles bedanken, was gut war. Mich für meine harten Worte entschuldigen, mit denen ich sie verletzt hatte. Ihr sagen, dass ich verstehe, wie schwierig ihre eigene Kindheit und Ehe gewesen waren und wie sehr sie unter dem Verlust von Claudia gelitten hatte. Ihr sagen, dass ich sie liebe.

Dieser abrupte Abschied schmerzt bis heute. Doch Wochen vor ihrem Tod hatten wir noch einen guten Moment gehabt. Während des Lockdowns rief sie mich an. Es war ein versöhnliches, warmes Gespräch. Meine Mutter entschuldigte sich am Telefon. Für alles, was nicht gut gelaufen war. Ich tat dasselbe. Es waren ehrlich gemeinte Worte von uns beiden zum Abschied. Einen Neustart werden wir nicht mehr kriegen. Aber vielleicht war dies die beste Versöhnung, die wir erreichen konnten. Wir wussten beide: Man kann anerkennen, dass man nicht kompatibel ist – und sich trotzdem lieben. ■

Martin W. Angler ist Wissenschaftsjournalist und lebt in Bozen, Italien

Alle Quellen: psychologie-heute.de/literatur

Die Freuden der Ferne

Fünf Arten, auf die Reisen unser Wohlbefinden hebt

Text: Thomas Saum-Aldehoff

Illustration: Till Hafenbrak

Reisen ist immer ein Aufbruch ins Außeralltägliche. Wenn jemand den Zug zur Arbeit nimmt, sagen wir gewöhnlich nicht, sie oder er habe „eine Reise angetreten“ (obwohl es bei der Deutschen Bahn bisweilen darauf hinausläuft). Vor einer Urlaubsreise steht eine Phase der Erwartung und Vorfreude. Wir erhoffen uns, „all dem“ für eine Weile zu entkommen – der Hektik, den Anforderungen und Pflichten. Wir setzen darauf, dass die Luftveränderung, die neue Umgebung, der Ausbruch aus der Routine uns beleben werden. Werden Reisen diesen Erwartungen gerecht? In mancherlei Hinsicht schon. Andrew Stevenson, Psychologiedozent an der *Manchester Metropolitan University*, zählt in seinem Buch *The Psychology of Travel* fünf Mechanismen auf, wie Urlaubsfahrten unserer Psyche guttun.

1 Freude

Während einer Urlaubsreise sind wir überwiegend glücklicher und zufriedener als zu Hause, das wurde in zahlreichen Untersuchungen bestätigt. Im Idealfall bietet ein Urlaub beide Arten von Wohlbefinden, die die positive Psychologie unterscheidet: die hedonistische Freude und eudämonisches Wohlfühl. Wer im Urlaub die hedonistische Sorte von Glück sucht, also Spaß und Abhängen, wählt in der Regel eine Reise ohne große Ortsveränderungen, sobald man erst einmal „da“ ist. Man bleibt im All-inclusive-Hotel, in der Pension, in der Ferienwohnung mit den Kindern. Man geht am Strand spazieren, isst und trinkt gut und bisweilen – was soll's, wir sind im Urlaub! – mehr als empfohlen. „Viele Menschen sehen Reisen als eine wohlverdiente Pause von der Selbstverbesserung“, schreibt Stevenson, „eine seltene Gelegenheit, passiv sein zu dürfen.“ Hedonistisches Urlauben muss aber nicht bewegungsarm sein. Skifahren, Beachvolleyball, einen Gebirgspfad erklimmen – auch das ist Spaßhaben.

2 Erfüllung

Das eudämonisch motivierte Reisen zielt auf Erfüllung und Sinnempfinden. Es ist oft mit mehr Ortswechseln und Ausflügen verbunden als hedonistisches Urlauben. Vor allem aber unterscheidet sich der innere Aggregatzustand: Eudämonisch Reisende werden von Neugier und Lernlust getrieben. Sie halten Ausschau nach Anregung, neuen Eindrücken und Sinneserlebnissen, bereichernden und bildenden Erfahrungen, neuen Blickwinkeln und Einsichten. Sie suchen und finden diese Horizonterweiterung in der unbekannten Landschaft, der fremden Kultur, auf Entdeckungspfaden, in Museen und Theatern, beim Sightseeing, auf einem Basar. Sie beschäftigen sich mit der anderen Sprache, den Gepflogenheiten der Leute. Unvertrautes aller Art könne auf eudämonische Weise aufregend sein, so Stevenson, „sogar wenn wir uns einem ungewohnten Transportsystem anvertrauen“, etwa einem schwerfälligen Zug voller lärmender Menschen oder einem Esel, der



uns den Hang hinaufträgt. Eudämonisches Reisen stärkt das Interesse, nicht nur an der neuen Umgebung, sondern am Erkunden selbst, und auf einmal fallen einem lauter Unternehmungen ein, die man nach der Rückkehr zu Hause in Angriff nehmen will.

3 Flow

Wie wir eine Urlaubsreise bewerten, hängt üblicherweise davon ab, ob das Vorgefundene unseren Erwartungen gerecht wird. Wer aber auf seiner Reise wirklich den Kopffreibekommen möchte, sollte sich von allzu detaillierten Erwartungen lösen und sich stattdessen eher dem puren, wertungsfreien Augenblickserleben hingeben – also jenem Zustand, dem Mihály Csíkszentmihályi die Bezeichnung Flow gegeben hat. „Die Fähigkeit, loszulassen, Erwartungen und Vergleiche zu vergessen und den Reisemoment zu genießen, erfordert von uns, dass wir uns dem Fluss der fragmentarischen Bilder und körperlichen Empfindungen anvertrauen und unsere Aufmerksamkeit jeweils auf das richten, was sich just jetzt ereignet“, schreibt Stevenson. Statt ständig abzuwägen und innerlich das Für und Wider jedes Ausflugs oder Mahls samt Sternbewertung zu protokollieren, richten ins Reisen Versunkene ihre Aufmerksamkeit auf all die Sinneseindrücke, die unentwegt auf sie einströmen: hier ein Straßenschild in fremder Schrift, dort ein Graffito, die Klangwelt der Umgebungsgeräusche, eine schmale Gasse mit Wäscheleinen, ein streunender Hund.

4 Zeitempfinden

William James beschrieb 1890 in seinen *Principles of Psychology*, wie genussvolle Erlebnisse unser Zeiterleben verändern. Ihm fiel auf, dass während freudig verbrachter Stunden die Zeit zwar wie im Fluge zu vergehen scheint – in der Rückschau allerdings wirkt sie dann weit ausgedehnt, da sie so prall gefüllt war mit Eindrücken. Bei Urlaubserlebnissen der eudämonischen Art, besonders wenn sie uns in einen Flow versetzen, scheint das ähnlich zu sein: Wir sind so absorbiert und beglückt, dass wir gar nicht bemer-

ken, wie die Zeit vergeht. Später, in unserer Erinnerung, nehmen diese Reiseerlebnisse dann aber umso breiteren Raum ein. Wir zehren von ihnen. Doch Menschen unterscheiden sich in ihrer Zeitorientierung, und das gilt offenbar auch für Urlaubsreisen. Manche sind ganz im Hier und Jetzt, während andere immer schon ein Auge in die Zukunft richten: Wie kommt das auf den Fotosrüber? Es fällt ihnen meist schwerer, den Alltag loszulassen, sie denken immer schon ein bisschen an die Rückkehr. Während der Skiabfahrt oder der Radtour ist es genussvoll, ganz in der Gegenwart zu sein, aber wenn man eine Tour oder auch die Urlaubsreise als Ganzes plant, kann ein Stück Zukunftsausrichtung und Planung vor bösen Überraschungen schützen.

5 Nachhall

Die Urlaubsreisen wirken nach. Zwar kennen viele von uns das Katergefühl beim Heimkommen und am ersten Arbeitstag. Doch insgesamt ist in den Tagen und Wochen nach dem Urlaub laut Studien die Stimmung gehoben. Bei manchen Reisenden, vor allem älteren, kann das Plus an Wohlbefinden sogar Monate anhalten. Unter dem Strich ist es mit der langfristigen Nachwirkung von Reisen auf das Wohlbefinden aber nicht allzu weit her. Insbesondere die hedonistische Sorte von Glück fällt drastisch ab, sobald man den Fuß wieder auf heimischen Boden setzt. Kann man dem Verblassen des Reisehochs entgegenwirken? Laut Studien ist es hilfreich, schönen Urlaubsmomenten schon während der Reise ganz bewusst einen Platz in der Erinnerung einzuräumen – zum Beispiel mithilfe eines Reisetagebuchs, in dem man seine Erlebnisse in ein kleines Narrativ verpackt. Denn unsere Erinnerung liebt Erzählungen, vor allem wenn wir sie weitererzählen können. Andrew Stevenson regt daher an, ein halbvergessenes Ritual wiederzubeleben: das Ansichtskartenschreiben. ■

ZUM WEITERLESEN

Andrew Stevenson: *The Psychology of Travel*. Routledge 2023

PSYCHOLOGIE
HEUTE

SOM
MER
ABO



3 Ausgaben
nur 15 €



Jetzt online
bestellen

The background of the entire page is a dark navy blue. Overlaid on this are four stylized, abstract illustrations of women in various dynamic poses. In the top left, a woman with dark hair wears a blue sleeveless dress with red polka dots and has her arms outstretched. Below her, a woman with blonde hair wears a light blue dress with white polka dots and has one arm raised. In the bottom left, a woman with dark hair wears a red long-sleeved top and a black skirt with white polka dots, with her hands on her hips. In the bottom right, a woman with dark curly hair wears a yellow dress with black polka dots and has her arms raised. The title 'Wir sind kein Stereotyp' is written in large white sans-serif font across the center-right.

Wir sind kein Stereotyp

Sexistische Einstellungen sind tief in der Gesellschaft verankert – und auch Frauen selbst verinnerlichen sie. Wie äußert sich internalisierter Sexismus und was kann man gegen ihn tun?

Text: Rabea Zühlke

Als ich mit neun Jahren den Boden fegte, sagte mein Onkel, ich solle mich tiefer bücken – wie es sich für eine Frau gehört

Mit Anfang zwanzig saß ich mit meinem Vater und seinem Geschäftspartner in einem Restaurant in Berlin-Mitte. Nachdem wir bezahlt hatten, rief ein Mann vom Nebentisch meinem Vater zu, er könne mich jetzt weitergeben. Der Mann hielt mich für eine Escortdame. Nicht die Verwechslung störte mich, sondern wie die Männer mich sahen: als ein Objekt, über dessen Willen nicht ich, sondern ein anderer Mann entscheiden konnte. Einige Wochen später sagte mir ein Freund, ich sei in Berliner Clubs sein „Porsche-schlüssel“: Meine Anwesenheit werte ihn auf und erhöhe seine Chancen, hübsche Frauen kennenzulernen. Ich wurde zum Statussymbol. Dieses Mal ärgerte ich mich jedoch nicht. Ich fühlte mich geschmeichelt – und hatte, ohne es zu merken, den Sexismus verinnerlicht.

In Deutschland sind Mädchen und Frauen doppelt so häufig von sexistischen Übergriffen betroffen wie Männer. Das reicht von unerwünschten Berührungen und lustvollen Bemerkungen über ungleiche Bezahlung bis hin zur Darstellung von Frauen in erotischen Posen, um Produkte wie Badezimmerschüsseln zu verkaufen. Wird ein Mensch als minderwertig angesehen, durch Worte, Taten oder auf andere Weise unterdrückt oder herabgesetzt, und das ausschließlich aufgrund seines Geschlechts, spricht man von Sexismus. In seiner am weitesten verbreiteten Form ist Sexismus die Diskriminierung von Frauen. Ein Großteil der Frauen beginnt oft schon in jungen Jahren, diese Vorstellungen zu übernehmen und selbst sexistisch zu denken und zu handeln. Die Meinungen, Männer seien beispielsweise besser für technische Berufe geeignet, weniger emotional oder bessere Politiker, sind weit verbreitet – auch unter Frauen. Ihre Haltung speist sich mit aus dem, was sie erlebt haben.

Wir lernen die Muster in der Kindheit

Sexismus wird durch Normen, Stereotype und Vorurteile aufrechterhalten – und eben auch verinnerlicht, von Männern wie von Frauen. „Diese drei Bausteine wirken wie Regieanweisungen auf unsere sozialen Interaktionen: Sie bestimmen, in welchem Rahmen wir denken, handeln und wie viel Macht wir haben“, erklärt die Psychotherapeutin Christina Schütteler, die zusammen mit Timo Slotta ein Buch über Diskriminierung und Sexismus in der Psychotherapie verfasst hat.

Normen sind unausgesprochene Regeln und Erwartungen, die vorgeben, wie sich zum Beispiel Männer und Frauen im Alltag oder im Beruf verhalten sollen. *Stereotype* wiederum sind vereinfachte Vorstellungen von Eigenschaften von Menschen: „Wenn wir auf der Straße eine Person mit langen Haaren sehen, denken wir automatisch an eine Frau“, sagt Schütteler. Solche Verallgemeinerungen helfen uns, die Welt schneller zu verstehen. Sie sind nicht per se schlecht. „Wenn wir der Person aufgrund ihres Geschlechts aber eine geringere Intelligenz zuschreiben, ist das ein *Vorurteil*.“

Ist ein Vorurteil erst einmal entstanden, lehnt man häufig die betroffene Person oder eine ganze Gruppe ab. Und weil Menschen bestimmte Normen erleben oder negative Ansichten schon von klein auf immer wieder hören, werden diese irgendwann ins Selbstbild übernommen. „Greift ein Mädchen zum Spielzeugtraktor statt zur Puppe, reagieren Erwachsene auch heute noch oft irritiert, ohne es zu merken. Solche Verhaltensweisen spüren schon sehr kleine Kinder“, sagt Schütteler. Zudem verfestigen sich bestimmte Vorstellungen durch Beobachtung und Nachahmung: „Wenn die Mutter mehr unbezahlte Care-Arbeit leistet und der Vater einer bezahlten Arbeit nachgeht, prägen sich stereotype Bilder bei Jungen und Mädchen schon in der Kindheit ein“, ergänzt die Psychotherapeutin. So wäre es Schütteler zufolge hilfreich, sich zu fragen, wie wir Jungen erziehen wollen, um sexistisches Verhalten zu reflektieren. „Oft sind es nämlich die Männer, die die strukturellen Voraussetzungen in der Gesellschaft haben, um an den Normen und Bildern etwas zu ändern.“

Zwischen 11 und 14 Jahren beginnen Mädchen, sexistische Einstellungen als ihre eigenen zu übernehmen, fand die amerikanische Psychologin Mary Pipher in einer Studie heraus. Ab diesem Alter berichteten sie auch in anderen Forschungsarbeiten immer häufiger von sexistischen Erlebnissen. In einer Studie erzählte eine Teilnehmerin: „Als ich mit neun Jahren den Boden fegte, sagte mir mein Onkel, ich solle mich tiefer bücken – wie es sich für eine Frau gehört.“ Eine andere berichtete: „Als Kind wurde mir beigebracht, zu lächeln und danke zu sagen – selbst wenn mir das Kompliment unbehaglich war.“

Um sich in die Gesellschaft zu integrieren, übernehmen – internalisieren – Mädchen die Annahmen über ihr Geschlecht: Sie halten sich für weniger schlau, weniger sportlich, weniger wichtig. Die britische Psychotherapeutin Syeda Rahmani sieht das als einen Versuch, mit dem Druck der Gesellschaft umzugehen. Diese Bewältigungsstrategie bringe

► Benevolenter Sexismus

Der benevolente Sexismus versteckt sich hinter einer Fassade der Ritterlichkeit. Der Mann möchte die Frau beschützen und umsorgen. Viele Frauen empfinden das als nett und hilfsbereit. Tatsächlich vermittelt das männliche Wohlwollen aber auch die Botschaft, Frauen seien schwach und bräuchten Hilfe



Starke Vorbilder und offene Debatten

Wie man sich vor internalisiertem Sexismus schützt

Sexismus erkennen

Allein das Wissen darüber, wie Sexismus aussieht und welchen Prozessen er folgt, wo er auftaucht und wie er wirkt, kann Frauen und Männer davor schützen, ihn zu verinnerlichen.

An positive Beispiele denken

Der amerikanische Psychologe Bertram Gawronski hat herausgefunden, dass das bewusste Denken an Eigenschaften, die nicht dem Stereotyp entsprechen, dazu führt, dass Stereotype weniger präsent sind und weniger verwendet werden. Ein Beispiel: Als Mädchen oder Frau kann es bei einer naturwissenschaftlichen Aufgabe hilfreich sein, an berühmte Wissenschaftlerinnen zu denken.

Eine kleine Anregung:

- Lise Meitner war eine österreichische Physikerin und geniale Wissenschaftlerin, die als Erste eine korrekte theoretische Erklärung der Kernspaltung veröffentlichte
- Margaret Hamilton programmierte einen Computercode, der die erste Mondlandung 1969 möglich machte
- Christiane Nüsslein-Volhard ist eine der führenden deutschen Genforscherinnen und wurde mit dem Medizinnobelpreis ausgezeichnet
- Gertrude Belle Elion entwickelte ein Medikament zur Behandlung von Leukämie und wurde zu einer Pionierin in der Chemotherapie

Offen debattieren

Der Psychologin Syeda Rahmani zufolge kann der aktive Austausch über Sexismus und Frauenfeindlichkeit Menschen davor schützen, diese Werte zu verinnerlichen. Sei es privat oder in Gruppen: Es hilft, Gedanken und Gefühle zum Thema Sexismus zu teilen, um sie zu überwinden.

Schon bei den Kleinen anfangen

Die Ergebnisse einer Studie zu Stereotypen belegen, dass Mädchen in der Schule besser abschneiden, wenn bei einer Aufgabe deutlich wird, dass ihr Geschlecht bei der Bearbeitung keine Rolle spielt. Wir können zum Beispiel Mädchen ermutigen, auf Bäume zu klettern und Buden zu bauen, sowie Jungen zum Malen oder Spielen mit Puppen ermuntern. Auch auf eine geschlechtergerechte Sprache zu achten hilft.

Nachfragen statt Abwehr

Wird man selbst auf eine sexistische Äußerung hingewiesen, gerät man schnell in den Verteidigungsmodus: „Das war doch nicht so gemeint.“ Hilfreicher ist, mit Verständnis auf das Feedback zu reagieren und sich zu fragen, was man in Zukunft besser machen kann. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Aussagen kann helfen, (unbewusste) sexistische Vorstellungen zu hinterfragen.

Dinge ansprechen

Sexistische Äußerungen und Diskriminierungen kommen vor allem im Arbeitsumfeld vor. Unternehmen können Weiterbildungsseminare zum Umgang am Arbeitsplatz anbieten, um das Thema Sexismus zu enttabuisieren. Die Psychologin Christina Schütteler wirbt für einen offenen Umgang: „Im Arbeitsleben helfen klare Linien, wie sexistische Vorfälle angesprochen werden – über alle Hierarchien hinweg.“

Rabea Zühlke

die Welt wieder in ein vermeintliches Gleichgewicht. Ein Mechanismus, wie er auch bei Rassismus oder Homosexualität zu beobachten ist: Wir wollen die Welt als gerecht und vorhersagbar empfinden, und da ist es leichter, Zustände als individuelles Problem zu betrachten, als die Welt an sich als unfair anzuerkennen. „Die erlebte Ungerechtigkeit und Hilflosigkeit, wie zum Beispiel die Tatsache, dass Vergewaltigung in der Ehe vor 1997 nicht strafbar war, fühlt sich weniger schrecklich an, wenn wir die gesellschaftlichen Vorurteile verinnerlichen“, erklärt die Psychotherapeutin Schütteler den Mechanismus. „In dem Moment, in dem ich an der Unterdrückung meines eigenen Geschlechts oder meiner Gruppe mitarbeite, glaube ich wieder an die Gerechtigkeit der Welt.“

In einer Studie beobachtete das US-amerikanische Forschungsteam Steve Bearman, Neill Korobov und Avril Thorne insgesamt vier Formen, in denen die Übernahme sexistischer Einstellungen bei Frauen deutlich wurde:

- Sie sahen sich selbst als Objekt,
- konkurrierten stark miteinander,
- werteten sich und andere Frauen ab,
- fühlten sich machtlos und erklärten sich selbst für nichtig.

Diese Denk- und Verhaltensweisen, einschließlich der Tendenz, die eigenen Wünsche für die Bedürfnisse eines Mannes zu opfern, wurden auch in anderen Untersuchungen immer wieder gefunden. Sie dienen heute als Kategorien zur Messung von internalisiertem Sexismus. Für jede Form finden sich im Alltag Beispiele sowie weitere Studien, die davon zeugen.

Jedes Mal, wenn ich nach einem Urlaub im schweizerischen Engadin zurück nach Hause fahre, passeiere ich an der Grenze ein Plakat eines Sägewerks. Vier vollbusige, auf dem Bauch liegende Damen mit tief ausgeschnittenem Dekolleté lächeln mich an. Über ihnen der Slogan „Wir haben Holz vor der Hütte“, darunter „... greifen Sie zu“. Auf Nachfrage einer

überregionalen Zeitung zeigte sich der Sägewerksbesitzer empört über die Kritik an seiner Werbung. Die vier befreundeten Frauen hätten sich schließlich freiwillig gemeldet und gerne mitgemacht. Sich selbst als (Sex-)Objekt zu sehen ist eine der deutlichsten Formen von internalisiertem Sexismus, sind sich Psychologinnen und Psychologen einig. So stolz wie ich darauf war, mit einem Porscheschlüssel verglichen zu werden, so freudig ließen sich vermutlich auch die Frauen für das Werbeplakat abbilden.

Nimm mich! Nimm mich!

Mädchen lernen schon in jungen Jahren, dass sie vor allem nach ihrem Aussehen beurteilt werden. Viele beginnen dann, nicht nur sich selbst, sondern ebenso andere Frauen durch die Augen eines Mannes zu beurteilen. Hübsch zu sein wird Studien zufolge auch heute noch als das größte Kompliment empfunden – weit mehr, als intelligent oder kompetent zu sein. Doch der Wunsch, einem von Männern geprägten Schönheitsideal nachzueifern, kann letztlich krank machen. Sich selbst als Objekt zu sehen begünstigt Depressionen, Essstörungen, Angsterkrankungen und andere psychische Probleme. In einer aktuellen Studie mit rund 500 Teilnehmerinnen konnten Forscherinnen und Forscher bei Frauen sogar einen Zusammenhang zwischen verinnerlichten frauenfeindlichen Einstellungen und ihren Beschwerden rund um die Monatsblutung feststellen. Je stärker die 18- bis 25-jährigen Teilnehmerinnen die ablehnenden Ansichten zu ihren eigenen gemacht hatten, desto schwerer waren die Symptome des prämenstruellen Syndroms, also körperlicher und psychischer Beschwerden kurz vor Beginn der Regelblutung sowie Schmerzen währenddessen. Ähnlich wie Stress, Rauchen, ungesunde Ernährungsgewohnheiten oder biologische Faktoren beeinflusst verinnerlichter Frauenhass also das Körpergefühl.

Zudem kann er sich auch im Konkurrenzkampf äußern: Schon in der Grundschule sagen einige Mädchen, sie seien lieber mit Jungs statt mit gleichaltrigen Schulkameradinnen

ANZEIGE

 **gleichklang.de**

KENNELNERNEN:
ökologisch / divers / solidarisch

Finde in diesem Jahr zu

Partnerschaft

Freundschaft und

sozialer Vernetzung!



Jetzt teilnehmen:

www.gleichklang.de



Schon früh sind einige Mädchen lieber mit Jungs befreundet. Denn: Andere Mädchen sind zu kompliziert

befreundet. Andere Mädchen seien nämlich zu kompliziert, betont zum Beispiel das sogenannte *pick-me girl*. Das durch die Social-Media-Plattform TikTok bekanntgewordene Phänomen beschreibt Frauen und Mädchen, die bewusst anders sein wollen. Sie lehnen alles Weibliche ab. Das Pick-me-Girl ist lieber mit Jungs befreundet, schminkt sich nicht, isst Burger statt Salat, geht Skaten statt Reiten – nicht, weil es ihm gefällt, sondern um besser anzukommen. Psychologinnen gehen davon aus, dass Frauen damit nicht nur attraktiver sein wollen, sondern um begrenzte Ressourcen konkurrieren. Das Pick-me-Girl möchte die bessere Wahl sein, als Partnerin, als Freundin, als Führungskraft, im Leistungssport oder in anderen vermeintlich typisch männlichen Domänen.

In Forschungsarbeiten wurde festgestellt, dass sich Frauen besonders in männerdominierten Bereichen gegenseitig abwerten: Zeigen weibliche Führungskräfte männlich besetzte Eigenschaften wie Durchsetzungsvermögen und Ehrgeiz, werden sie von Mitarbeiterinnen (und Mitarbeitern) zwar als kompetent, aber gleichzeitig als weniger sympathisch bewertet, anders als Männer mit den gleichen Eigenschaften. Die Psychologieprofessorin Laurie Rudman von der *Rutgers University* in New Jersey entdeckte diese Backlash-Effekte erstmals in den 1990er Jahren. Sie zeigen, dass nicht nur Männer, sondern auch Frauen Verhalten bestrafen, das von den klassischen Rollenbildern abweicht.

Zu schwach für den Reifenwechsel

Die US-Präsidentenwahlen 2016 zeigten, wie die internalisierte Frauenfeindlichkeit auch mit der politischen Haltung zusammenhängen kann: Trotz Donald Trumps langjähriger Schikanen und sexueller Übergriffe gegenüber Frauen stimmte knapp die Hälfte der weißen Wählerinnen für ihn. Eine 2019 veröffentlichte Studie untersuchte daraufhin den Zusammenhang zwischen einem verinnerlichten Sexismus und politischem Verhalten. Die Ergebnisse zeigen, dass Teilnehmerinnen, die für Trump gestimmt hatten, deutlich mehr sexistische und frauenfeindliche Überzeugungen aufwiesen als jene, die sich für Hillary Clinton entschieden hatten.

In einer weiteren Studie betrachteten drei Psychologinnen, wie benevolenter Sexismus (siehe Definition Seite 41) die Be-

ziehung beeinflusst. Frauen, die mehr „wohlwollenden Sexismus“ erlebten, waren durchweg unzufriedener – sowohl mit ihrer Beziehung als auch mit sich selbst. Die Forscherinnen vermuteten, dass die Unterstützung traditioneller Beziehungsrollen auf Kosten von persönlichen und beziehungsbezogenen Wünschen geht.

Als meine Mutter jung war, wechselte sie ihre Autoreifen selbst. Nachdem sie meinen Vater geheiratet hatte, nie wieder. Wie bei allen handwerklichen Tätigkeiten redete er ihr ein, sie könne es nicht – bis sie es schließlich selbst glaubte. Tatsächlich fühlen sich Frauen in vielen Situationen weniger kompetent, als sie in Wirklichkeit sind. Sie verinnerlichen das Gefühl, schwach und hilflos zu sein – und verhalten sich entsprechend. In der Psychologie nennt man dies *stereotype threat*: Menschen, die sich in einer Situation befinden, in der sie nach einem negativen Stereotyp beurteilt werden könnten, tendieren dazu, genau dieses Verhalten zu zeigen. Allein in einer Prüfung das Geschlecht angeben zu müssen führt dazu, dass die Mädchen in naturwissenschaftlichen Fächern schlechter abschneiden. Dazu gibt es eine ganze Reihe von Untersuchungen. Dieses Phänomen beobachten Forschende sogar schon bei Viertklässlerinnen.

Schließlich gibt es auch noch eine Form des verinnerlichten Sexismus, den Psychologinnen den „Verlust des Selbst“ nennen. Dahinter verbirgt sich die Neigung von Frauen, für einen Mann Lebensumstände und Berufe zu akzeptieren, die sie selbst nie wollten. Sie opfern ihre eigenen Wünsche, um die des Partners zu erfüllen.

Selbst das kommt mir bekannt vor: In meiner Freizeit gehe ich viel klettern – und habe über den Sport auch Lebens- und Kletterpartner kennengelernt. Doch das gemeinsame Klettern endete für mich oft mit unguuten Gefühlen: Aus Angst, meine Partner würden nicht auf ihre Kosten kommen, bin ich ihnen zuliebe unzählige Male in viel zu anspruchsvolle hohe und gefährliche Steilwände in den Alpen eingestiegen. Ich habe nie gelernt, nein zu sagen – stattdessen wollte ich gefallen, habe meinen eigenen Urteilen nicht mehr vertraut und die Bedürfnisse meines Kletterpartners stets über die meinen gestellt. Wäre ich in manch einer Situation gestürzt, hätte ich mich tatsächlich selbst geopfert. ■

ZUM WEITERLESEN

Syeda F. Rahmani: Women's experiences of internalized sexism. *Dissertations*, 451, 2020, 1–83

Binaz Bozkur: Developing internalized sexism scale for women: A validity and reliability study. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5/11, 2020, 1981–2028

Steve Bearman u. a.: The fabric of internalized sexism. *Journal of Integrated Social Sciences*, 1/1, 2009, 10–47

Alle Quellen unter psychologie-heute.de/literatur

PSYCHOLOGIE HEUTE compact

Das Beste zu einem Thema



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



Nr. 65 • € 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 %.

www.psychologie-heute.de/compact





Sexualpädagogische Handpuppen dienen im Masterstudiengang Angewandte Sexualwissenschaft an der Hochschule Merseburg der Anschauung. Sie sind für die Kommunikation mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung gedacht

Im Fokus: Sexuelle Bildung in der Schule

Erste Liebe, Fragen zum Selbstbild und leider auch Grenzüberschreitungen sind Teil des Schulalltags. Warum wird im Unterricht so wenig darüber gesprochen? Fragen an die Expertin Maria Urban

Interview: Inga Rahmsdorf

Frau Urban, Schulen haben den Auftrag, Kinder und Jugendliche zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Liebe, Sexualität und Beziehungen zu befähigen. Gelingt ihnen das?

Nein, leider werden sie diesem Auftrag nicht gerecht. Alle Bundesländer haben zwar sexuelle Bildung in ihren Rahmenlehrplänen verankert, aber die Umsetzung ist sehr unterschiedlich und hängt massiv von der einzelnen Lehrperson ab: Wenn sie sehr engagiert ist und sich selbst Wissen angeeignet hat, kann das gelingen. Aber in aller Regel wurden und werden die Lehrkräfte in ihrer Aus- und Weiterbildung dazu nicht professionalisiert.

Sexuelle Bildung gehört zum Lehrplan, aber die meisten Lehrkräfte sind trotzdem dafür nicht ausgebildet?

Ja, und es gibt ja nicht nur die gesetzliche Grundlage, sondern auch die Erwartung, dass Lehrkräfte nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch eine Haltung: Sie sollen Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, sexuell selbstbestimmt zu leben, und dazu beitragen, sie vor sexualisierter Gewalt zu schützen. Wir erwarten, dass unsere Kinder in der Schule gut aufgehoben sind, aber dafür professionalisieren wir die Lehrkräfte nicht. Das hat auch die bundesweite Erhebung im Rahmen unseres Forschungsprojekts „SeBiLe – Sexuelle Bildung für das Lehramt“ gezeigt, die wir 2019 durchgeführt haben.

In dieser Studie haben Sie angehende und ausgebildete Lehrkräfte befragt. Was sind die Ergebnisse?

Das Ausbildungsdefizit ist immens: Insgesamt rund 80 Prozent der Befragten gaben an, im Studium keine Angebote zur sexuellen Bildung erhalten zu haben. Bei der Prävention sexualisierter Gewalt sieht es noch schlechter aus: Hier werden beziehungsweise wurden 92 Prozent nicht ausgebildet. Außerdem gibt es kaum Fortbildungsangebote, und wenn, dann beschränken sie sich auf biologische Aspekte von Sexualität. Gleichzeitig äußerten die an der Studie Teilnehmenden einen hohen Bedarf, sich weiterzubilden.

Ab welcher Klasse sollten Kinder etwas über Sexualität lernen?

In sämtlichen Altersstufen. Alle Menschen werden als sexuelle Wesen geboren. Natürlich unterscheidet sich die Sexualität von Kindern von der jugendlicher oder Erwachsener. Aber sowohl gelebte Sexualität als auch Grenzverletzungen finden schon in der Kita und in Grundschulen statt. Sexuelle Bildung und die Prävention sexualisierter Gewalt gehören in alle Schulformen, vom Gymnasium bis zur Förderschule.



Maria Urban ist Sozialarbeiterin, Medien- und Kulturwissenschaftlerin. Sie forscht an der Hochschule Merseburg zu sexueller Bildung für das Lehramt und ist Lehrkraft für besondere Aufgaben im Studiengang Angewandte Sexualwissenschaft

Aber es gibt doch Sexualkunde im Biologie- und Sachunterricht.

Ja, die Kinder und Jugendlichen bekommen Informationen zur Sexualität in der Schule, wir wissen nur nicht welche. Es kann sein, dass sie nur etwas über die körperlichen Veränderungen in der Pubertät, Krankheiten und Verhütungsmittel erfahren. Das reicht aber nicht. Sexuelle Gesundheit ist komplexer, es geht auch um Handlungs- und Reflexionskompetenzen, einen selbstbestimmten und wertschätzenden Umgang mit Sexualität und geschlechtlicher Vielfalt und um den Schutz vor sexualisierter Gewalt. Die Schule ist die einzige Institution, über die wir alle Kinder erreichen – das ist eine große Chance.

In welche Fächer gehören die Themen?

Das können wir nicht auf bestimmte Fächer beschränken. Ich kann schon verstehen, warum Themen wie „körperliche Veränderungen“ und „sexuell übertragbare Krankheiten“ im Biologieunterricht gut platziert sind. Aber die zwischenmenschlichen Beziehungen prägen das Aufwachsen, und sexuelle Themen beschäftigen Kinder und Jugendliche. Das Thema Sexualität ist sowieso überall in der Schule!

Also sollten sich alle Lehramtsstudierenden mit sexueller Gesundheit, geschlechtlicher Vielfalt und Missbrauch befassen?

Unbedingt, das ist zwingend notwendig, denn als Lehrkraft kann ich mich doch nicht entscheiden, ob ich den Themen begegne oder nicht. Wir können nur entscheiden, ob wir diese Inhalte pädagogisch aufbereitet anbieten und unsere Kinder begleiten. Oder ob wir sie damit allein lassen und darauf hoffen, dass sie einen guten Umgang damit finden werden. Als Lehrkraft muss ich damit umgehen, wenn ich von sexualisierter Gewalt, verbalen Übergriffen im Unterricht oder Grenzverletzungen im Klassenchat erfahre. Ich kann dann so tun, als hätte ich das nicht gehört. Aber damit vermittle ich ja auch: Es ist in Ordnung, wenn Menschen sich so verhalten.

Warum braucht es dafür eine spezielle Qualifikation?

Viele Themen sind schambesetzt, als Lehrkraft fühle ich mich eventuell überfordert damit, über Sexualität, geschlechtliche Vielfalt, Pornografie im Netz oder sexualisierte Übergriffe zu sprechen. Wenn ich keine Qualifikation habe, bin ich abhängig von meinem eigenen Informationsstand. Möglicherweise bin ich auch konfrontiert mit Kindern oder Jugendlichen, die den Konflikt suchen und sich reiben wollen.

Kinder haben oft sehr früh Zugang zu pornografischen oder gewalttätigen Inhalten. Sollten Lehrkräfte das auch ansprechen?

Kinder und Jugendliche sind im Internet vielen Inhalten ausgesetzt, denen

sie sich wenig oder nur schlecht entziehen können, weil es cool ist, sie zu konsumieren oder weil sie sie ungewollt gesendet bekommen. Wir können das nicht einfach in ihre Hände legen und sagen: „Die werden das schon machen und lernen, damit umzugehen.“ Aber im Moment passiert meist genau das. Sinnvoll wäre, ihnen Medienkompetenz zu vermitteln.

Warum sind Lehrkräfte in dem Bereich so schlecht ausgebildet?

Bildung ist Ländersache, und das führt dazu, dass wir keine zentrale Stelle haben, die sexuelle Bildung fest im Lehramtsstudium verankert. Hinzu kommt, dass es ein schambesetztes Thema ist. Bis vor einigen Jahren wurde überhaupt nicht offen über Sexualität gesprochen. Das hat sich zwar etwas verändert, aber wenn wir sagen, dass wir alle befähigen möchten, über Sexualität in der Schule zu sprechen, rennen wir damit immer noch keine offenen Türen ein.

Wie sieht es in der Lehre und Forschung an Hochschulen aus?

Auch da besteht ein Mangel. Lehrende wurden bisher bei diesen Themen wenig sensibilisiert und professionalisiert. Es gibt nur einzelne, oft sehr engagierte Dozierende an den Universitäten, die sich der Sache annehmen. Nachdem 2010 sehr viele Missbrauchsfälle aufgedeckt wurden, hat das Bundesministerium für Bildung und Forschung bundesweit fünf Juniorprofessuren im Themenfeld „Forschung zu sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche in pädagogischen Kontexten“ eingerichtet. Leider ist nur eine einzige davon – die bei uns in Merseburg – als reguläre Professur verstetigt worden. Und der konsekutive Masterstudiengang Angewandte Sexualwissenschaft an unserer Hochschule ist der einzige dieser Art bundesweit.

Beratungsstellen wie pro familia bieten Workshops an. Sollten die Schulen sich solche Expertise von außerhalb holen?

Kooperationen mit Fachstellen von außerhalb sind sehr wertvoll. Dort arbei-

► Sexuelle Gesundheit

ist ein Zustand körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens, bezogen auf die Sexualität. Dazu gehört die Möglichkeit, lustvolle und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, frei von Zwang, Unterdrückung, Diskriminierung und Gewalt. Um sexuelle Gesundheit zu erreichen und zu bewahren, müssen die sexuellen Rechte aller Menschen anerkannt, geschützt und eingehalten werden

ten Personen, die ganz eng mit diesen Themen befasst sind, andere Skills, Methoden und Materialien haben und vielleicht auch eine andere Vertrauensbasis zu den Kindern aufbauen können. Das kann eine wunderbare Ergänzung sein, aber es ist immer nur punktuell. Wir müssen auch diejenigen qualifizieren, die jeden Tag mit den jungen Menschen zu tun haben.

An vielen Schulen herrschen Personal-mangel und Überlastung. Wie soll das Kollegium da Zeit finden, sich noch mit Sexualität auseinanderzusetzen?

Ich kann es gut nachvollziehen, wenn das zunächst als eine weitere Aufgabe und Überforderung empfunden wird. Wenn ich aber alle Themen ignoriere, die Sexualität betreffen, mache ich mir das Leben nicht leichter. Wenn es Klarheit über das eigene Handeln gibt, wenn alle miteinander eine Haltung entwickelt haben, wenn alle wissen, was in bestimmten Situationen zu passieren hat, wird das den Arbeitsalltag entlasten. Nicht jede Lehrkraft muss alles wissen. Sie muss aber wissen: Wie kann ich reagieren? An wen kann ich mich wenden? An wen kann ich verweisen, wenn es notwendig ist? Und ganz wichtig: Sie muss ansprechbar sein.

Sind Beratungsstellen für Missbrauchsfälle in solchen Fällen nicht qualifizierter?

Ja, diese Beratungsstellen sind enorm wichtig. Aber: Wenn sich mir als Lehrkraft ein Kind anvertraut, kann ich nicht als Erstes sagen: „Aha, besprich das bitte mit einer Beratungsstelle!“ Ich muss adäquat reagieren und das Kind unterstützen. Das schließt nicht aus, dass das Kind am Ende bei einer Beratungsstelle besser aufgehoben ist. Oder wenn Übergriffe im Klassenchat unter Gleichaltrigen passieren, kann ich überlegen, ob wir das innerhalb der Klasse oder gemeinsam mit den Eltern klären oder Unterstützung von außen hinzubitten.

Wie sollte man reagieren, wenn man erfährt, dass ein Kind sexualisierte Gewalt erlebt?

Im besten Fall hat die Schule ein Schutzkonzept mit einem klaren Handlungsleitfaden entwickelt, an dem sich jede Lehrkraft orientieren kann. Zunächst einmal ist es ganz wichtig, zuzuhören, aufmerksam zu sein und Glauben zu schenken. Kinder und Jugendliche denken sich solche Sachen nicht aus, und wenn doch, dann haben sie ein anderes Problem, bei dem sie Hilfe brauchen. Dann sollte man nichts ohne das Wissen der betroffenen Person unternehmen, um keine neuen Ohnmachtserfahrungen zu generieren. Wenn das Kindeswohl gefährdet ist, muss natürlich das Jugendamt informiert werden. Ganz wichtig ist, unbedingt Ruhe zu bewahren und nicht in Panik zu verfallen, das würde noch mehr verunsichern. Das ist aber sehr schwer, wenn ich mich als Lehrkraft vorher noch nie richtig mit dem Thema auseinandergesetzt habe.

Wäre es sinnvoll, dafür feste Ansprechpersonen in jeder Schule zu etablieren?

Das wäre toll, weil dann völlig klar ist: Hier an der Schule wird über Sexualität und sexualisierte Gewalt gesprochen. Es gibt eine Person, die diese Themen voranbringen wird, die Ressourcen hat, sich damit zu beschäftigen und sich dafür starkzumachen. Institutionalisiert

man die Themen, schafft das Sichtbarkeit und Klarheit.

Welches Feedback bekommen Sie von Eltern?

Nach jedem Elternabend, den ich gegeben habe – und es waren echt viele in den vergangenen Jahren – kommen Eltern zu mir und bedanken sich, dass diese Themen endlich in der Schule präsent sind und nicht mehr nur abhängig davon, ob eine Lehrkraft darüber spricht oder nicht.

Es gibt Eltern, die nicht möchten, dass ihr Kind am Sexualkundeunterricht teilnimmt. Dürfen sie ihm das verwehren?

Rein rechtlich dürfen Eltern diese Angebote nicht verwehren und die Schule darf sich auch nicht darauf einlassen. Kinder und Jugendliche haben ein Recht darauf, sexuelle Bildung zu erhalten. Ich verstehe aber auch Schulen, die befürchten, dass sie den Zugang zu den Eltern verlieren, wenn sie nicht auf deren Bedenken eingehen. Das ist eine schwierige Situation. Es wäre gut, wenn wir von vornherein klarmachen: An der Schule wird ganz selbstverständlich über Sexualität gesprochen und es bedarf dafür auch nicht der Erlaubnis der Eltern.

An wen können Lehrkräfte sich für Fortbildungen wenden?

Das ist bundeslandspezifisch. In Sachsen-Anhalt können Schulen zurzeit an unserer Hochschule Angebote buchen. Die bezahlt das Bildungsministerium. Dabei geht es auch darum, Schutzkonzepte gegen sexualisierte Gewalt zu etablieren. Wir bieten auch eine interaktive Präventionsausstellung an, zu der ein Elternabend und eine Fortbildung für Lehrkräfte gehören. Das funktioniert sehr gut, aber nur solange das Ministerium dafür Geld bereitstellt.

Und wie ist das in anderen Bundesländern?

Dafür muss man sich leider immer regional informieren. Schwierig ist auch: Im Moment gibt es noch keine Qualitätsstandards. Es liegt jeweils in der Hand der referierenden Person, welche Inhalte vermittelt werden. Wir haben daher an unserer Hochschule das Curriculum „Sexuelle Bildung für das Lehramt 2.0. Lieben lernen, Lieben lehren“ entwickelt. Es eignet sich besonders für die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Studierenden, Lehrkräften und anderen pädagogischen Fachkräften. Das Curriculum besteht aus 14 aufeinander aufbauenden Einheiten, die je nach Schulform oder Interesse angepasst

werden können und für jeden zugänglich sind.

Wie ist das Interesse an den Angeboten?

Unsere Angebote werden sehr gut nachgefragt und ich höre regelmäßig von Teilnehmenden, es sei eines ihrer wichtigsten Studienseminare gewesen. Die Lehrkräfte wollen die Kinder und Jugendlichen dabei begleiten, sexuell selbstbestimmte, verantwortungsvolle Menschen zu werden, und sie wollen sich Gedanken darüber machen, wie Schule dafür einen guten Rahmen bilden kann. In unserer Studie sahen etwa 90 Prozent der Befragten es als ihre Verantwortung an, Inhalte sexueller Bildung zu vermitteln. Das ist ein positives Signal, das mich optimistisch stimmt. ■

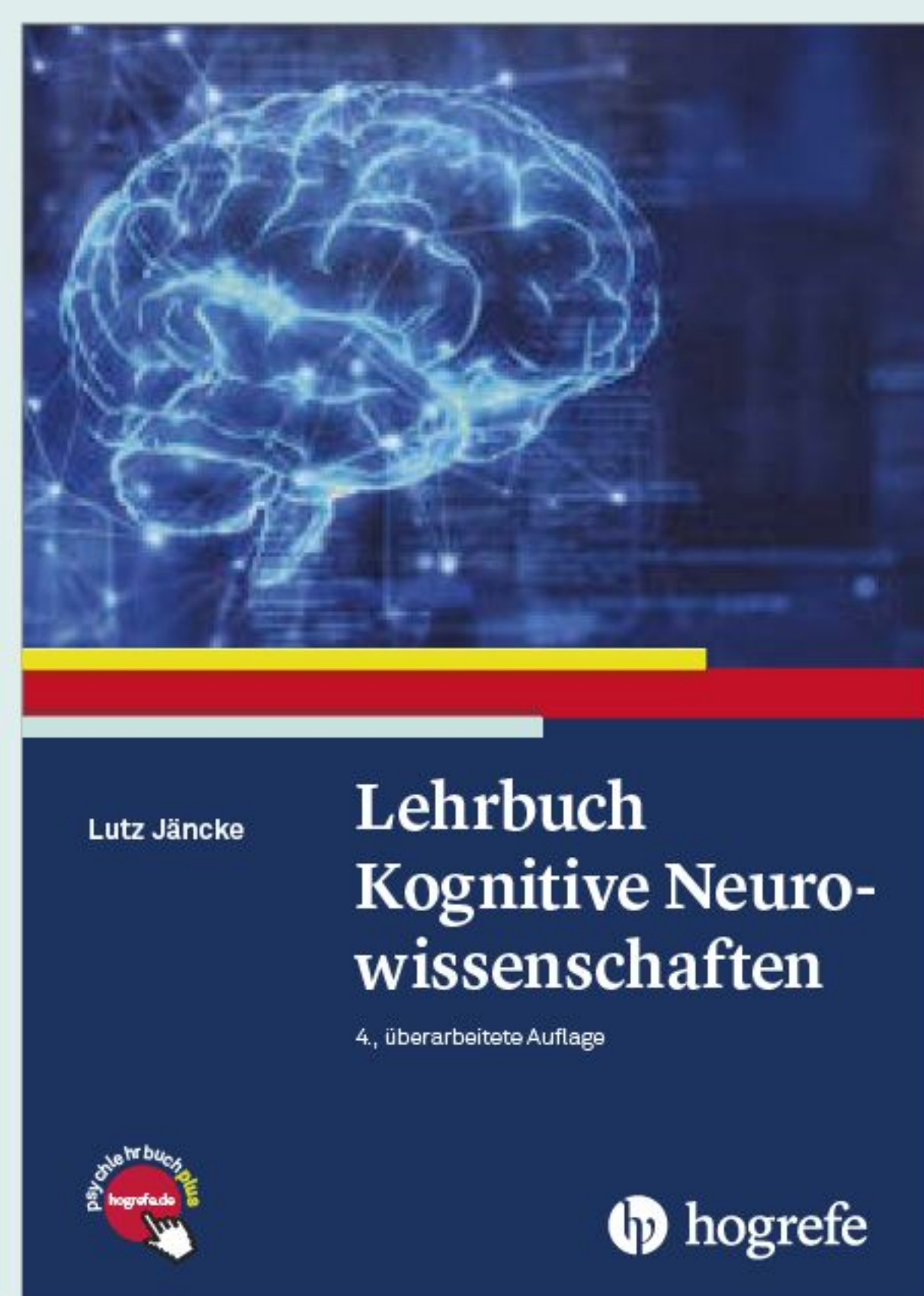
ZUM WEITERLESEN

Anja Henningsen, Uwe Sielert (Hg.): Praxishandbuch Sexuelle Bildung, Prävention sexualisierter Gewalt und Antidiskriminierungsarbeit. Beltz Juventa 2023

Anja Kruber, Maria Urban, Heinz-Jürgen Voß: Sexuelle Bildung für das Lehramt 2.0. Lieben lernen, Lieben lehren. PDF-Datei: t1p.de/PH_Sebile2

Margit Miosga, Ursula Schele: Sexualisierte Gewalt und Schule. Was Lehrerinnen und Lehrer wissen müssen. Beltz 2018

Maria Urban, Sabine Wienholz, Celina Khamis (Hg.): Sexuelle Bildung für das Lehramt. Zur Notwendigkeit der Professionalisierung. Psychosozial 2022



Das Lehrbuch des renommierten Neuropsychologen

Lutz Jäncke

Lehrbuch Kognitive Neurowissenschaften

Das Forschungsfeld, in dem sich Psychologie, Humanbiologie und Neurologie verbinden. Das Lehrbuch des renommierten Autors, bietet einen umfassenden Überblick über Methoden und Forschungsgegenstände des Fachs.

4., überarb. Aufl. 2024.

776 S., 426 Abb., 55 Tab., Gb

€ 95,00 (DE) / € 97,70 (AT) / CHF 122.00

ISBN 978-3-456-86346-7

Auch als eBook erhältlich

PSYCHOLOGIE HEUTE

Jetzt abonnieren und alle Vorteile genießen!

- Preisvorteil gegenüber Einzelkauf
- Willkommensgeschenk
- Digitalzugriff auf alle Texte seit 2015
- Kostenlose PDF-Dossiers
- Exklusive 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.

www.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)

15%
günstiger



Kennenlernabo

3 Hefte

nur einmal im Jahr bestellbar

NEU: jetzt auch als E-Paper-Abo

(nur online bestellbar unter 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



Digital Detox

Nicht verbunden ist auch keine Lösung

Wenn man den Eindruck hat, zu viel Zeit in den digitalen Medien zu verbringen, und sich damit unwohl fühlt, versuchen viele es mit digitaler Abstinenz. Aber die Evidenz dafür, dass dies hilft, ist sehr begrenzt. Zu diesem Schluss kommt ein Forschungsteam in einem Überblicksartikel über *digital disconnection*.

Die Forscherinnen und Forscher definieren die digitale Abstinenz dabei als eine bewusste individuelle Entscheidung, digitale Interaktionen zu reduzieren, um das Wohlbefinden zu verbessern. In ihrem Artikel ordnen sie die Probleme, die durch Übergebrauch entstehen können, in vier Typen ein: Zunächst das Gefühl von Zeitverschwendung, weil zu lange geshoppt, getextet oder Netflix geschaut wird. Zweitens die Wahrnehmung, dass durch zu viele digitale Unterbrechungen die Konzentration leidet. Drittens der Eindruck, dass die Grenzen der verschiedenen Rollen in Beruf und Familie zu-

nehmend verschwimmen, was Stress, Konflikte oder gar ein Burnout nach sich ziehen kann. Und schließlich das Empfinden, dass die Inhalte von den Nachrichten bis zur Serie die Gedanken und Gefühle verdüstern, bis hin zu depressiven Symptomen.

Zu allen diesen Formen gibt es Forschung, aber noch keine klaren Erkenntnisse, welche Intervention für welche dieser Beeinträchtigung die beste ist. Laut dem Forschungsteam geht es stets um weniger: Zeit, Zugang, Kanäle bis hin zu den belastenden Inhalten – aber es funktioniert nicht so gut. Das liegt wohl an einem grundlegenden Zwiespalt, in dem wir alle sind: Wir hassen die digitalen Medien und wir lieben sie.

Mariek M. P. Vanden Abeele u.a.: Why, how, when, and for whom does digital disconnection work? A process-based framework of digital disconnection. *Communication Theory*, 2024. DOI: 10.1093/ct/qtad016



Beziehung

Die Ärgernisse des Alltags

Den Zahnarzttermin verpasst und nun beim Partner darüber jammern? So schlimm, wie man befürchten mag, ist das nicht. Wenn sich Paare gegenseitig über solche und andere Ärgernisse berichten, wachsen auch dadurch Gefühle der Nähe. Dies testeten die Psychologinnen Antje Rauers und Michaela Riediger, die 100 heterosexuelle Paare aus Berlin zweimal im Abstand von zweieinhalb Jahren befragten.

Die Partnerinnen und Partner teilten bei der ersten Untersuchung drei Wochen lang über ihre Mobiltelefone mit, ob sie in den 120 Minuten davor etwas Ärgerliches erlebt und ob sie das Erlebnis mit ihrer Partnerin oder dem Partner geteilt hatten. Außerdem wurden sie gefragt, wie nah sie sich ihrem Partner fühlten. Zweieinhalb Jahre danach wollten die Forscherinnen nochmals von ihnen wissen, wie nah sie sich in der Beziehung fühlten.

Das *social sharing* ärgerlicher Erlebnisse bedeute wohl eher nicht, dass damit negative Gefühle geheilt werden sollten, vermuten die Autorinnen.

Antje Rauers, Michaela Riediger: Ease of mind or ties that bind? Costs and benefits of disclosing daily hassles in partnerships. *Social Psychological and Personality Science*, 2023. DOI:10.1177/19485506221112252

Innere Leere

Kein Plan, nichts

Innere Leere ist ein psychischer Zustand, der offenbar häufig mit der völligen Abwesenheit von Emotionen, fehlender Verbundenheit und mit einer geringen Lebenszufriedenheit einhergeht. Dies bestätigten jetzt erstmals vier Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die eine Skala dafür entwickelt und an rund 770 Befragten getestet hatten. Oft gehe innere Leere mit Symptomen einer Borderlinestörung einher, komme aber auch darüber hinaus vor. Sie sei jedoch nicht mit einer Depression gleichzusetzen, bei der es eher um Hoffnungslosigkeit, Trauer und Verzweiflung gehe.

Die Forscherinnen und Forscher rekrutierten die Befragten online und teilten sie in zwei Gruppen ein: eine, in der die Befragten stärkere Symptome einer Persönlichkeitsstörung zeigten, und die andere, in der Gefühle von Leere nur ab und zu vorkamen. Zwei Erfahrungsbereiche kristallisierten sich heraus: Innere Leere kann heißen, „keinen Plan“ zu haben und gefühlt einfach nur zu existieren. Der zweite Bereich ist gravierender und umschreibt das vollständige Fehlen von Emotionen jeglicher Art, ob positiv oder negativ, und das Gefühl, gar nicht mit anderen Menschen verbunden zu sein.

Shona Joyce Herron u.a.: The psychological emptiness scale: A psychometric evaluation. *British Journal of Psychiatry Open*, 2024. DOI:10.1192/bjo.2023.649



13,6

In einem Alter von durchschnittlich 13,6 Jahren sind Menschen offenbar am empfänglichsten für Musik – und sie prägt uns ab da fürs ganze Leben. Dies ergab eine große Onlineumfrage mit 4000 Befragten aller Altersstufen aus 84 Ländern, die nach den persönlichen Erinnerungen an die Beatles befragt worden waren. Praktisch alle, auch die Jüngeren unter den Befragten, kannten die Beatles und mochten sie. Die Forschenden wollten wissen, wie kulturelle Ereignisse die Entwicklung des Selbst prägen.

Shazia Akhtar u.a.: In my life: memory, self and The Beatles. *Memory*, 2024. DOI: 10.1080/09658211.2024.2314510

WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

Falschnachrichten in den Social Media werden häufig korrigiert, und das wirkt: Nach der Richtigstellung werden solche Posts tatsächlich weniger gelikt. Das zeigen drei Onlineexperimente mit insgesamt mehr als 6000 Teilnehmenden in Großbritannien, Deutschland und Italien. Allerdings werden auch eigentlich richtige, aber als falsch gekennzeichnete Informationen korrigiert. Die Forschenden schreiben, dass dies wiederum zu mehr Verwirrung im Netz führe.

Florian Stoeckel u.a.: Social corrections act as a double-edged sword by reducing the perceived accuracy of false and real news in the UK, Germany, and Italy. *Communications Psychology*, 2024. DOI: 10.1038/s44271-024-00057-w

Alter**Wie ich aussehe,
so geht es mir**

Wir machen uns ein Leben lang Gedanken darüber, wie wir aussehen. Im Alter wirkt sich das offenbar darauf aus, ob wir gerne älter werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie. Ausgewertet wurden die Daten von 50- bis 80-Jährigen der US-amerikanischen NPHA-Studie, für die die *University of Michigan* regelmäßig eine repräsentative Stichprobe von US-Amerikanerinnen und -Amerikanern befragt.

Diejenigen, insgesamt 59 Prozent, die angaben, jünger auszusehen, verbanden mit dem Altwerden mehr Positives als diejenigen, die sich für älter aussehend hielten. Frauen sagten häufiger, dass sie jünger aussähen, als Männer. Frauen investierten auch öfter in ein jüngeres Aussehen. Insgesamt gaben 35 Prozent aller Befragten an, etwas für ein junges Aussehen zu tun – und sie äußerten auch, dass sie gerne alt würden.

Um zu erfassen, wie die Probandinnen und Probanden ihr eigenes Äußeres einschätzten, wurden sie gefragt, ob sie glaubten, jünger, gleich alt oder älter auszusehen als andere Menschen ihres Alters. Dies wurde abgeglichen mit ihren Antworten auf Fragen, wie sie ihr Alter erlebten und was sie in ihr Äußeres investierten.

Julie Ober Allen u.a.: How old do I look? Aging Appearance and experiences of aging among U.S. Adults ages 50–80. *Psychology and Aging*, 2024. DOI: 10.1037/pag0000800

**Lebenszufriedenheit****Gier macht nicht glücklich**

Gier oder Habgier werden als starkes, ungezügelter Verlangen nach Genuss, Besitz oder Erfüllung definiert und gelten als etwas Böses; Gier ist eine der Todsünden in der katholischen Lehre. So sahen viele in der hemmungslosen Gier des Finanzmanagements die Ursache der Finanzkrise im Jahr 2008. Forschende versuchten nun, die Gier von durchschnittlichen Menschen zu messen, und wollten wissen, ob sie zufrieden seien. Sie stellten diese Untersuchung an anhand von Daten von knapp 2300 Personen, die für die niederländische LISS-Studie (*Longitudinal Internet studies for the Social Sciences*) befragt worden waren. Dabei verwendeten die Wissenschaftler eine Skala für das sogenannte Selbstinteresse, die Fragen zum Verlangen und den Motiven des Verlangens enthält, sowie eine weitere Skala für die Lebenszufriedenheit.

Menschen mit einem starken Selbstinteresse gaben eine geringere Zufriedenheit mit dem Leben an. Sie berichteten häufiger von höheren Haushaltseinkommen. So könne ein größeres Streben nach Besitz zwar mehr Geld zur Folge haben – aber es sei eben auch abhängig von der individuellen Situation. Diese Personen hatten im Schnitt weniger Kinder und häufigere, aber kürzere Beziehungen. Warum das so ist, wurde nicht ermittelt.

Karlijn Hoyer u.a.: Greed: What is it good for? Personality and Social Psychology Bulletin, 2024. DOI: 10.1177/01461672221140355

Vertrauen**Schädliche Hierarchien**

Menschen vertrauen heute nicht nur ihrer Familie, sondern auch Freundinnen, Freunden oder Unternehmen und Institutionen. Dieses Vertrauen, auf dem das Zusammenleben in modernen Gesellschaften beruht, hat sich über Jahrhunderte langsam entwickelt. Was der Entwicklung lange entgegenstand, war offenbar das Misstrauen in stark hierarchisch-autoritären Familien früherer Jahrhunderte, schreibt ein Forschungsteam.

Es verglich die Daten über Größe, Zusammensetzung, Hierarchien und sozioökonomische Entwicklung von Familien aus dem Europa des 19. Jahrhunderts mit heutigen Daten aus den gleichen Regionen, die über das gegenwärtige Vertrauen Auskunft geben.

In den Regionen, wo in Haushalten mehrere Generationen lebten und die Älteren Macht über die Jüngeren hatten, entstand erkennbar mehr Misstrauen, was sich an den heutigen Daten ablesen lässt, so die Studie. Das historische Misstrauen hinderte die Menschen über Generationen hinweg daran, Vertrauen in die Gesellschaft außerhalb der Familien zu entwickeln, so die Schlussfolgerung. Wie es scheint, entstand die Fähigkeit zum Vertrauen innerhalb von Familien – aber nur dann, wenn sie nicht sehr hierarchisch organisiert waren.

Maria Kravtsova u.a.: The shadow of the family: Historical roots of social trust in Europe. *Plos One*, 2024. DOI: 10.1371/journal.pone.0295783





Frau Löbner, wann wird Arbeit zum Risiko für eine psychische Erkrankung?

Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Erkrankungen hat zwischen 2012 und 2022 weitaus stärker zugenommen als wegen anderer Erkrankungen. Warum?

Das ist noch nicht in allen Aspekten wirklich verstanden. In der wissenschaftlichen Diskussion sind unter anderem folgende Erklärungen: das rasche Aufeinanderfolgen der Krisen, deutlich veränderte Arbeitswelten, weiter zunehmende Arbeitsverdichtung und Leistungsdruck, aber auch gesellschaftliche Prozesse wie eine wachsende Individualisierung sowie Entsolidarisierung.

Digitalisierung und Globalisierung sind mit vielen neuen Herausforderungen verbunden. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen. Das hat gesundheitliche Konsequenzen. Gleichzeitig bringt es Vorteile, so können Beschäftigte selbstbestimmter ihre Arbeit mit ihren Aufgaben in der Familie vereinbaren – was aber mit neuem Stress einhergehen kann, etwa durch die erhöhte Erreichbarkeit oder Rollenkonflikte.

Die Frühverrentungen aufgrund psychischer Erkrankungen haben zwischen den Jahren 2000 und 2020 stark zugenommen, nämlich um 42 Prozent. Langzeitarbeitslose sind eine besondere Risikogruppe. Ihr Risiko, an einer psychischen Erkrankung zu leiden, ist besonders hoch. Dies mindert ihre Chancen auf berufliche Teilhabe zusätzlich.

Die Fehlzeiten, die durch psychische Erkrankungen entstehen, lagen im Jahr 2022 bei durchschnittlich 29 Tagen. Warum fehlen die Betroffenen so lange?

Jeden Monat diskutieren wir mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern deren neuste Thesen.
Dieses Mal: Margrit Löbner

Psychische Erkrankungen sind oft langwierig und komplex; mit ihnen geht hoher Leidensdruck einher. Längst nicht alle der rund 17,8 Millionen Betroffenen in Deutschland kommen in eine Behandlung – nach Daten des Robert-Koch-Instituts sind es weniger als 20 Prozent.

Die psychosoziale Arbeitsbelastung kann bei der Entstehung von psychischen Problemen eine Rolle spielen: Tätigkeiten mit hohen Anforderungen bei gleichzeitig geringem Spielraum bergen ein hohes Risiko für Depressionen. Ein Burnout ist die „Zwischenstation“ auf dem Weg dorthin.

Aber Arbeit ist zugleich ein starker Resilienzfaktor. Sie ist zentral in unserem Leben, kann Sinn stiften und unser Selbstwirksamkeitserleben in vielerlei Hinsicht stärken. Deshalb sollte Menschen die Rückkehr ins Arbeitsleben möglichst leicht gemacht werden. In skandinavischen Ländern hat sich hier zum Beispiel die Möglichkeit der Teilzeitkrankschreibung bewährt.

Wie muss Arbeit beschaffen sein, damit sie nicht zum Krankheitsrisiko wird?

Förderlich sind ein gut zu bewältigendes Arbeitspensum, Wahlmöglichkeiten, Kontrolle, Anerkennung, Belohnung, ein unterstützendes Team, aber auch Aspekte wie Respekt und soziale Gerechtigkeit am Arbeitsplatz. Es kommt also auf die Unternehmenskultur an. Betriebliche Gesundheitsförderung ist wichtig, ebenso das vorgeschriebene, aber noch zu selten genutzte Instrument der psychischen Gefährdungsbeurteilung.

Was können Beschäftigte individuell tun?

Es gilt, die eigene Gesundheit zu pflegen und frühzeitig zu erkennen, ob man persönlich am Limit ist. Menschen mit großem Idealismus geraten schneller in ein Burnout als andere und sollten besonders aufmerksam sein. Wenn es einem nicht gutgeht, sollte man frühzeitig das Gespräch suchen, mit Vorgesetzten oder – falls vorhanden – dem Betriebsrat.



Margrit Löbner ist Psychologin. Sie forscht am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig

Einsamkeit

Gegen miese Laune angehen

Einsamkeit im Alltag verschlechtert die Stimmung. Dagegen hilft Bewegung sehr gut, ergab eine Studie mit 317 jungen Erwachsenen. Eine Stunde schnelles Gehen glich das Stimmungsdefizit wieder aus. Die Teilnehmenden trugen sieben Tage lang einen Beschleunigungsmesser an der Hüfte und berichteten via Mobiltelefon über ihre Stimmung. Bei einigen wurden zusätzlich MRT-Aufnahmen der Gehirne gemacht. Eine weitere Gruppe wurde zwischen 2019 und 2022 über sechs Monate zum Bewegungsverhalten befragt.

AnastasiaBenedyk u.a.: Real-life behavioral and neural circuit markers of physical activity as a compensatory mechanism for social isolation. Nature Mental Health, 2024. DOI: 10.1038/s44220-024-00204-6

Koffein

Kann Kaffee Angst machen?

Zu viel Kaffee kann offenbar Angst auslösen, das legt eine kleine Metaanalyse nahe, bei der 14 Studien mit insgesamt 546 Teilnehmenden untersucht wurden. Alle hatten über ihren Kaffeekonsum berichtet und ihr Angstlevel war gemessen worden. Wie so oft scheint es auf die Dosis anzukommen: Mäßiger Kaffeekonsum erhöhte das Angst-risiko nur geringfügig. Lag die Dosis höher als 400 Milligramm, stieg die Angst stärker an. Bei den Teilnehmenden handelte es sich um psychisch gesunde Personen.

Chen Liu u.a.: Caffeine intake and anxiety: a meta-analysis. Frontiers in Psychology, 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1270246



Tanzen

Offener, stabiler, verträglicher

Menschen, die gerne und oft tanzen, sind laut einer Studie wohl offener für Erfahrungen, verträglicher und emotional stabiler als andere. Dies entdeckten Forschende bei der Auswertung der Daten von rund 5400 Befragten einer großen repräsentativen schwedischen Studie, der *Study of Twin Adults: Genes and Environment*, sowie einer deutschen Onlinebefragung von 574 Personen.

Unter den Befragten waren Hobby- und Profitänzerinnen und -tänzer, außerdem Betreiber von Tanzschulen. Offenheit und emotionale Stabilität, kombiniert mit hoher Verträglichkeit schütze die Tanzenden womöglich vor negativen Affekten, vermutet die Studie. Offenheit und Stabilität trügen vielleicht auch dazu bei, dass sich Menschen überhaupt fürs Tanzen entscheiden. Wären sie emotional labiler (hoher Neurotizismus), würde es ihnen schwerer fallen, den Körper als Ausdrucksmittel einzusetzen, so die Einschätzung des Forschungsteams.

Julia F. Christensen u.a.: The dancer personality: Comparing dancers and non-dancers in Germany and Sweden. Personality and Individual Differences, 2024. DOI: 10.1016/j.paid.2024.112603



Forschung erklärt: Was ist ein Einzelfallexperiment?

In einem Einzelfallexperiment kann beispielsweise die Wirksamkeit einer therapeutischen Maßnahme oder einer pädagogischen Intervention bei einer Person detailliert untersucht werden. Dieser Versuch findet – anders als in einem normalen Experiment, in dem Gruppen parallel verglichen werden – in aufeinanderfolgenden Phasen statt, die A-B-Pläne genannt werden. So kann beispielsweise in der ersten Phase ein Lehrer einer Schülerin immer genau dann Aufmerksamkeit widmen, wenn sie stört. In der zweiten Phase reagiert der Lehrer immer dann aufmerksam, wenn die Schülerin konzentriert bei der Sache ist. Im Anschluss wird ihr Verhalten in beiden Phasen verglichen. Die beiden Abschnitte können auch wiederholt, ihre Dauer variiert werden.

Die zentrale Regel lautet, dass immer nur eine Bedingung pro Phase variiert werden darf, um herauszufinden, ob sich etwas verändert. Bei allen Einzelfalldesigns gilt, dass potenzielle „Störvariablen“ – also weitere Einflüsse – zwar erhoben werden können, aber nicht sicher festgestellt werden kann, welche von ihnen gewirkt haben könnte.

Quellen und Literatur unter psychologie-heute.de/literatur

Kampf um Werte

Es spielt keine Rolle, ob Menschen politisch eher links oder eher konservativ sind – sie alle können eine Anfälligkeit dafür entwickeln, sich gegen die Demokratie zu wenden. Darauf weist der norwegische Sozialwissenschaftler Artur Nilsson in einem Überblicksartikel hin. Er kommt zu dem Schluss, dass die beiden sozialpsychologischen Konzepte des Rechts- und Linksautoritarismus nicht gut genug zwischen den antidemokratischen Neigungen beider politischer Richtungen unterscheiden. Sein Fazit: Alle können autoritär werden und Gewalt unterstützen, wenn sie die von ihnen jeweils bevorzugten Normen und Werte bedroht sehen – nur dass sich eben die Werte und Normen unterscheiden.

Bei konservativ bis rechts orientierten Menschen ist das der Fall, wenn sie sich in ihren traditionellen Vorstellungen bedroht fühlen, etwa durch Migration oder Terrorismus. Liberal und links orientierte Personen bekommen Angst, wenn sie progressive Werte wie Toleranz in Gefahr sehen, wenn in ihren Augen zum Beispiel zu wenig getan wird gegen Armut, Klimawandel oder Rassismus.

Artur Nilsson: Antidemocratic tendencies on the left, the right and beyond: A critical review of the theory and measurement of left-wing authoritarianism. *Political Psychology*, 2024. DOI: 10.1111/pops.12951



Ein reiches Leben

Wie schätzen wir unser eigenes Leben ein? Das hängt offenbar keineswegs nur von Gefühlen des Sinns, der Zufriedenheit oder des Glücks ab. Zu diesem Ergebnis kommen drei Forschende, die in zwei Studien der Frage nachgingen, ob es ein bestimmter Stil der Verarbeitung von sozialen Informationen sein könnte, der uns das Leben als reichhaltig oder „gut“ empfinden lässt. Sie kommen zu dem Schluss: Offenbar spielt die sogenannte kognitive Komplexität eine wichtige Rolle, also die Fähigkeit, zu erkennen, dass ein Verhalten oder Ereignis auf verschiedene Ursachen zurückgeführt werden kann und nicht vorschnell erklärt werden sollte. Offenbar tut es gut, über die Ursachen von Ereignissen oder von Verhaltensweisen anderer Menschen nachzudenken, und es trägt zu unserer Zufriedenheit bei.

Die Forschenden untersuchten dabei auch, inwieweit diese Fähigkeit der komplexen Informationsverarbeitung mit der Big-Five-Persönlichkeitseigenschaft „Offenheit für Erfahrungen“ zusammenhängt. Dies war bei den Teilnehmenden wohl nicht der Fall – die Mehrdeutigkeit in der Außenwelt wahrzunehmen ist offenbar keine Frage von Offenheit.

Shigehiro Oishi u.a.: The cognitive complexity of a happy life, a meaningful life, and a psychologically rich life. *Journal of Research in Personality*, 2024. DOI: 10.1016/j.jrp.2024.104475



KLIMA-KRISE

Der Begriff „Klimawandel“ ist nach Auffassung des Umweltwissenschaftlers Haojie Chen vom US-amerikanischen *Oak Ridge Institute for Science and Education* nicht geeignet, um wiederzugeben und darauf hinzuweisen, wie rapide und massiv sich dieser Wandel tatsächlich vollzieht. Auch der Sachverhalt, dass Menschen für diese starke Beschleunigung verantwortlich seien, spiegle sich nicht in dem Terminus. Der Forscher schlägt deshalb vor, anstatt „Wandel“ den Begriff *upheaval* zu verwenden, was so viel wie „Umbruch, Umwälzung“ bedeutet.

Je genauer und weniger missverständlich ein Begriff sei, argumentiert Chen, desto eher ermutige er uns dazu, die Situation verstehen zu wollen, und desto eher stoße er das Nachdenken über den Sachverhalt an – auch wenn dieser nie umfassend in einem Begriff enthalten sein könne.

Begriffe transportierten außerdem Emotionen wie Hoffnung, Furcht oder auch Apathie. Der Forscher sieht die Chance, dass das Wort „Umbruch“ in stärkerem Maß Engagement anstoßen könnte. Umgekehrt führten vage oder sehr neutrale Begriffe oder Konzepte dazu, dass viele Menschen sich nicht mit der Erderwärmung beschäftigten und die zu erwartenden massiven Veränderungen nicht sehen wollten.

Haojie Chen: Can “climate upheaval” be a more informative term than “climate change”? *Environmental Science and Policy*, 2024. DOI: 10.1016/j.envsci.2024.103716

Verrückt? Normal!

Fremde mit einer psychischen Erkrankung in die Familie aufzunehmen hat in der belgischen Stadt Geel Tradition. Nicht nur für die Gäste sind die ungewöhnlichen Wohngemeinschaften ein Gewinn

Text: Joshua Kocher // Fotografie: Rémy Vroonen



An den Wochenenden kümmert sich Cindy Yseboodt selbständig um das Pony ihrer Pflegefamilie

Vor einem Jahr beschloss Kelly Mertens, eine fremde, psychisch kranke Frau bei sich aufzunehmen. Damals war sie 39 Jahre alt, wohnte in einem Reihnhaus aus Backstein, versorgte tagsüber im Garten drei Pferde, ein Pony, zwei Schweine, drei Gänse, fünf Hunde und ein Gehege voller Hühner – und arbeitete nachts in einer Kleiderfabrik. Sie hatte viel zu tun, trotzdem verspürte sie das Bedürfnis, sich noch um einen anderen Menschen zu kümmern.

Cindy Yseboodt wuchs in der Nähe auf, und in ihrem Zuhause geschahen Dinge, die ihr die Tränen in die Augen trieben. Sprechen möchte die 45-Jährige darüber nicht, nur so viel: Seit ihrem 17. Lebensjahr war sie immer wieder in psychiatrischer Behandlung. Dank Medikamenten ist sie heute stabil genug, um nicht in einer Klinik leben zu müssen. Doch noch immer kann sie nicht länger als 30 Minuten allein sein.

Die eine Frau suchte einen Menschen, um den sie sich kümmern kann, die andere jemanden, der sich um sie kümmert. Beide sagen heute: Sie sehnten sich nach einer Familie. Also beschlossen sie, eine zu werden.

Die Zuversicht, die die Frauen bei diesem Vorhaben eint, liegt in Kelly Mertens' Wohnort quasi in der Luft. Geel, eine 41 000 Einwohner große belgische Stadt in der Nähe von Antwerpen, wirkt durchschnittlich: ein Marktplatz, ein paar Kneipen, Restaurants und Pommesbuden, ein Bahnhof mit zwei Gleisen. Doch eines macht Geel einzigartig: die Fürsorge seiner Einwohnerinnen und Einwohner. Sie nehmen psychisch kranke Menschen bei sich auf und leben oft bis ans Lebensende mit ihnen zusammen. Seit mindestens 700 Jahren tun die Geeler das. Zeitweise waren fast 4000 Patienten und Patientinnen in den Häusern der Stadt untergebracht. Heute sind es noch etwas mehr als 100.

Von der UNESCO ausgezeichnet

Die Pflegefamilien teilen sich mehr als nur die Wohnung mit jemandem, der an Schizophrenie, einer Entwicklungsstörung oder einer chronischen Depression leidet, sie teilen Alltag, Leiden, Leben. Von psychiatrischer Familienpflege spricht man in diesem Zusammenhang, eine Art betreutes Wohnen für Menschen mit einer „psychologischen Vulnerabilität“, wie es in einer Selbstbeschreibung des Projekts heißt. Bereits 1902 wurde das Modell, wie es in Geel gelebt wird, vom Internationalen Psychiatriekongress als nachahmenswert eingestuft. Ende vergangenen Jahres erkor es die UNESCO zum immateriellen Kulturerbe. Weltweit wurde dem Konzept nachgeeeifert, in Japan, Frankreich und auch in Deutschland (siehe Interview auf Seite 66). Doch nirgends war es so erfolgreich wie hier, wo man seit Jahrhunderten vorlebt, wie gut einem psychisch kranken Menschen der Alltag in einer Familie tun kann, zu der er wie selbstverständlich gehört.

Ende Januar 2024 öffnet Kelly Mertens die Tür ihres Backsteinhauses, hinter ihr im Wohnzimmer kläffen fünf Chi-

huahuas. Das Reporterteam wird von dem betreuenden Psychologen und einer Krankenschwester begleitet, die das Gespräch aus dem Flämischen ins Englische übersetzen. Am Esstisch richtet Mertens' Mutter Frieda van Heyst Waffeln und Cola, auf dem Sofa sitzt Cindy Yseboodt und streichelt einen der Hunde. Sie lächelt etwas unsicher, grüßt dann und stellt sofort das Hündchen vor: „Das ist Lucy, ist sie nicht süß?“

Als Kelly, Frieda und Cindy sich zum ersten Mal trafen, im Frühjahr 2023, habe Cindy sich sofort auf die braune Lucy gestürzt, erinnert sich Kelly. „Es war klar, das ist jetzt ihr Hund.“ Zum Geburtstag schenkte sie ihr später eine Brot-dose und einen Geldbeutel, bedruckt mit einem Foto des Lieblings.

Fast ein ganzes Jahr wohnen die drei Frauen nun zusammen, und es wirkt, als wäre es schon viel länger. Sie kleiden sich ähnlich, sie scherzen viel, sie foppen sich, und immer wieder geht es um die Hunde. „Es passt perfekt bei uns“, sagt Kelly und lächelt Cindy an. „Wir fühlen uns wie Schwestern“, entgegnet diese. Kellys Mutter Frieda wird von Cindy *Moeke*, Mutti genannt.

Die besondere Rolle, die ihr Wohnort bei all dem spielt, geht auf eine grausame Geschichte zurück. 600 Jahre nach Christi flüchtete die junge Dymphna über den Ärmelkanal. Ihr Vater Damon, König eines kleinen Reiches in Irland, wollte sie heiraten, weil sie ihrer jüngst verstorbenen Mutter so ähnelte. Doch Dymphna lehnte als Christin ab und floh mit dem Priester Gerebernus in ein Waldstück bei Geel. Dort spürten ihr Vater und seine Wachen sie auf, töteten den Priester, und Damon bat Dymphna erneut um ihre Hand. Als sie erneut ablehnte, nahm er sein Schwert – und schlug ihr den Kopf ab.

In der Sage heißt es, die Geeler hätten beschlossen, Dymphna und Gerebernus ein würdevolles Begräbnis zu ermöglichen, schließlich sei Dymphna als Märtyrerin gestorben. Also legten sie beide in einen steinernen Sarkophag und bauten eine Kapelle, wo sie bis heute aufgebahrt liegen sollen. Vor ein paar Jahren öffneten Forschende den Sarg und fanden darin drei Oberschenkel- und einen Kieferknochen, die eine Radiokarbonanalyse auf das siebte und das neunte Jahrhundert datierte. Außerdem war noch ein Medaillon aus Ton dabei, auf dem „Dymphna“ geschrieben stand.

Ob wahr oder nicht: Aus der Kapelle wurde rasch ein Wallfahrtsort und aus Dymphna Sankt Dymphna, Schutzheilige der psychisch Kranken. Aus ganz Europa pilgerten spätestens ab Mitte des 14. Jahrhunderts Menschen nach Geel. Später übernachteten Kranke neun Tage lang in einem Zimmer, das an die inzwischen entstandene Kirche angebaut worden war, und krochen dreimal täglich unter den Gebeinen der Heiligen hindurch. Danach galten sie als geheilt. Der Ansturm sei irgendwann so groß geworden, erzählt eine Mitarbeiterin der Kirchengemeinde, dass die Pilger lange warten mussten, ehe Platz im Krankenzimmer war. Da begannen die Anwohner, die Fremden bei sich aufzunehmen und ihnen Arbeit zu geben. Teilweise blieben die Pilger und Pilgerinnen Monate und Jahre, manche kehrten nie wieder nach Hause zurück. Dies war die Geburt der Geeler Familienpflege.

Sie teilen Alltag, Leiden, Leben

Auch Kelly Mertens' Großeltern beherbergten einen „Gast“, so nennen die Geeler ihre Mitbewohnerinnen. Oft hatte Mertens daran gedacht, es ihnen gleichzutun, sie hat schließlich keine Kinder und keinen Partner. Doch ihre Nachtschichten ließen das nicht zu. Eines Tages saß sie mit ihrer Mutter Frieda an einem See, erinnert sie sich. Diese plante damals, in Rente zu gehen. Gemeinsam beobachteten sie eine Familie, die von zwei Gästen begleitet wurde. Als Kelly Mertens ihnen zusah, dachte sie: „Vielleicht geht es ja doch.“ Sie sprach mit ihrer Mutter, die anbot, im Ruhestand bei ihr einzuziehen. Sie fragte ihre Großeltern nach deren Erfahrungen – und dann rief sie Wilfried Bogaerts an.

Stabilität ist das höchste Ziel

Der Psychologe organisiert seit fast 30 Jahren die Familienpflege in Geel, die heute am *Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum* (OPZ) angesiedelt ist, der örtlichen Psychiatrie. Längst ist das Projekt seiner kirchlichen Grundlage entwachsen. 1851 hatte das belgische Justizministerium aus Geel eine staatliche psychiatrische Kolonie gemacht, ein Krankenhaus ohne Wände, und baute parallel die medizinische Unterstützung aus. Eine Klinik wurde errichtet, medizinisches und Pflegepersonal eingestellt, langsam hielt die Wissenschaft Einzug. Seit einer Gesetzesänderung von 1991 gilt die Geeler Familienpflege als offizielle psychiatrische Abteilung des OPZ.

Bogaerts, ein hagerer Mann mit hoher Stirn, wählt seine Worte mit Bedacht, auf Anekdoten oder emotionale Lobeshymnen wartet man bei ihm vergeblich. Stattdessen spricht er immer wieder von Stabilität. Das sei das höchste Ziel seines Teams aus fünf Krankenpflegerinnen und Krankenpflegern, einer Sozialarbeiterin sowie drei Psychiaterinnen und Psychiatern, die sich um die Familien kümmern. „Viele der Patienten und Patientinnen gehen über Jahre ein und aus in der Psychiatrie. Wenn es gelingt, das zu durchbrechen, ist es schon ein Erfolg“, sagt er nüchtern.

Wilfried Bogaerts ist unter anderem beim Matching involviert, er bringt mit seinem Team Gast und Familie zusammen. Meistens laufe es so wie bei Kelly Mertens, sagt er. Fast alle Interessenten hätten eine Verbindung zu einer Pflegefamilie, kennen das System etwa von Verwandten. Wenn es in die Lebensplanung passt, meldeten sie sich. Früher seien das oft Menschen gewesen, die gerade Kinder bekamen. Heute sind die Pflegeeltern meist älter, reduzierten gerade die Arbeitszeit und liebäugelten mit der Rente oder seien verwitwet und suchten Gesellschaft.

Zuletzt kamen im Schnitt pro Jahr drei Familien hinzu. Gleichzeitig verlassen immer mehr Ältere das System, weil jemand stirbt oder schwer erkrankt. 117 Gäste sind aktuell in Geel und Umgebung untergebracht, etwas mehr Männer als Frauen. Im Schnitt sind sie 66 Jahre alt. Das Durchschnittsalter der 100 Familien, die bis zu drei Gäste aufnehmen dürfen, liegt sogar noch ein wenig höher. Dass sich dennoch immer wieder Menschen wie Kelly Mertens melden, gibt Bogaerts Hoffnung, dass es weitergeht.

Der Ablauf ist immer ähnlich. Nach einem ersten Telefonat beginnt das OPZ-Team

>> WEITERLESEN AUF SEITE 64

Kelly Mertens, Cindy Yseboodt und Frieda van Heyst zu Hause mit ihren Hunden





Fast ein ganzes Jahr wohnen
die Frauen nun zusammen – und
es wirkt, als wäre es schon viel länger

mit dem Screening und besucht die Familie, um sich ein klares Bild von dem Familienleben zu machen und zu entscheiden, ob sie die Betreuung stemmen kann. Das Team sieht sich das Haus oder die Wohnung an, prüft die Größe des Schlafzimmers und fordert ein Attest des Hausarztes an, um sicherzugehen, dass keine ansteckenden Krankheiten vorliegen oder hindernde psychische oder geistige Beeinträchtigungen. Familien mit Vorstrafen sind ausgeschlossen. Auch der Job beziehungsweise die für die Betreuung verfügbare Zeit muss stimmen. Ein Barkeeper etwa, der jeden Abend Cocktails mixt, hätte es schwer. Kelly Mertens hatte bereits entschieden, nur noch am Wochenende zu arbeiten, und ihre Mutter Frieda, bei Kelly einzuziehen. So konnten sie sich zu zweit um die neue Mitbewohnerin kümmern. Das passte.

Grundsätzlich sei jede Familie für das Programm geeignet, sagt Wilfried Bogaerts. „Wir wollen keine perfekte Familie, wir wollen nur, dass sie sich so normal wie möglich verhält.“ Weder seien überdurchschnittlich viele Familien mit sozialen Berufen im Programm, noch seien es ausschließlich wohlhabende und gebildete. Es sei ein Querschnitt der Bevölkerung.

Im weiteren Verlauf ihrer Bewerbung erzählte Kelly Mertens Wilfried Bogaerts dann, wie sie sich das Zusammenleben mit ihrem Gast vorstellte. Sie sagte, wenn möglich wünsche sie sich eine etwas jüngere Frau, die ein bisschen unabhängig ist. Und natürlich jemanden, der wie sie Tiere liebt.

Cindy Yseboodt durfte 2007 bei ihrer ersten Geeler Pflegefamilie einziehen. Zu ihren echten Eltern hat sie keinen Kontakt mehr. Doch die Pflegemutter verstarb und mit der zweiten verstand sie sich nicht gut. Kelly Mertens und Frieda van Heyst sind ihre dritte Pflegefamilie.

Die Diagnose ist Privatsache

Bei der Vermittlung spielt die Erkrankung zunächst keine Rolle. Ein Drittel der Gäste leide an einer Schizophrenie oder an psychotischen Episoden, sagt Bogaerts. Ein weiteres Drittel weist eine Kombination aus geistiger Behinderung und psychischer Störung auf. Der Rest hat emotionale Störungen wie eine Depression oder Persönlichkeitsstörungen. „Das Programm ist für fast alle psychischen Erkrankungen offen“, so Bogaerts. Problematisch seien nur akuter Drogenmissbrauch oder sexuelle Störungen, die eine Gefahr für die Familien oder ihr Umfeld darstellen könnten. „Schwierig wird es auch, wenn jemand jede Nacht aufsteht und die Familie stört“, sagt er. Die Gäste müssen emotional ansprechbar sein, kommunizieren und Dinge selbständig erledigen können, und die Pflege, die sie benötigen, sollte in einem familiären Umfeld beherrschbar sein.

Nach ihren Gesprächen mit Cindy Yseboodt und Kelly Mertens dachten Bogaerts und sein Team: Das könnte funktionieren. Also besuchten sie Mertens und ihre Mutter noch einmal zu Hause und sprachen mit ihnen über Cindy, ihre Hobbys, ihren Charakter und übersetzten ihr der medizinischen Diagnose geschuldetes Verhalten in konkrete Beschreibungen. Die genaue Diagnose verschwiegen sie jedoch. Das ist eines der wenigen eisernen Gesetze des Programms. „Nicht

weil wir es den Familien vorenthalten wollen“, sagt Bogaerts, „sondern weil es die Privatangelegenheit der Patientinnen und Patienten ist. Wenn sie es erzählen wollen, sollen sie es erzählen. Wenn sie mit ihrer Vergangenheit abschließen wollen, ist das auch in Ordnung.“ Auf psychische Ausnahmesituationen werden die Familien vorbereitet, eine spezielle Schulung erhalten sie jedoch nicht. „Die Pflegefamilien sollen nicht zu Therapeuten werden“, sagt Wilfried Bogaerts. „Sie sollen ihren Gästen einfach ein möglichst normales Familienleben ermöglichen – was nicht heißt, dass das keine therapeutische Wirkung hat.“ In Notfällen ist das Team des OPZ rund um die Uhr erreichbar, und bei Streitigkeiten bietet Bogaerts ein Gespräch an.

In Geel glaubt man, dass manchen Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen das Zusammenleben in der Familie mehr hilft als die dauerhafte Unterbringung in der Psychiatrie oder einer Wohngruppe mit anderen Betroffenen. Wissenschaftlich belegen lasse sich das nicht, sagt Bogaerts. „Aber wir können es an ihrem Verhalten, an der Stabilität und an der Medikation beobachten – die meisten Gäste sind mit ihrer Situation zufrieden.“ Eine der wenigen annähernd messbaren Komponenten sei der Grad der Integration in die Gesellschaft, der an anderen Orten mit ähnlichen Modellen bereits untersucht worden ist, wenn auch selten. In den 1970er Jahren zeigte etwa eine US-amerikanische Forscherin, dass Patienten in den USA ihre sozialen Fertigkeiten nach einem Aufenthalt von vier Monaten in Gastfamilien deutlich verbessert hatten gegenüber einer Kontrollgruppe, die im Wohnheim lebte.

Es sei der inklusive Charakter, die Heranführung an die Gesellschaft, welche die Geeler Familienpflege ausmache, war sich Wilhelm Griesinger sicher, einer der Begründer der modernen Psychiatrie. Er sagte nach einem Besuch in Geel Mitte des 19. Jahrhunderts: „Die familiäre Kranksinnigengpflege gewährt den Kranken das, was die prachvollste und bestgeleitete Anstalt der Welt niemals gewähren kann, die volle Existenz unter Gesunden, die Rückkehr aus einem künstlichen und monotonen in ein natürliches, soziales Medium, die Wohltat des Familienlebens.“

Griesinger stellte sich damit gegen einen großen Teil seiner Kollegen. Die „Geel-Frage“ wurde erbittert diskutiert, als zwischen 1840 und 1870 das Konzept dieser Familienpflege Einzug in die Wissenschaftsszene fand. Doch bald darauf wurde es europaweit zu kopieren versucht – auch aus praktischen Gründen. In Deutschland etwa waren die Heil- und Pflegeanstalten um die Wende zum 20. Jahrhundert so überfüllt, dass fast alle begannen, ihre Patientinnen in Familien in der Nähe unterzubringen. Während der Weimarer Republik waren im gesamten Deutschen Reich zeitweise etwas mehr als 5000 Patienten so untergebracht, ehe die mörderischen „Euthanasie“-Programme der Nationalsozialisten dem ein grausames Ende setzten.

Geel erlebte kurz vor dem Zweiten Weltkrieg seinen vorläufigen Höhepunkt. Damals wohnten in der Stadt mit etwa 20 000 Einwohnern ungefähr 3700 Gäste in Pflegefamilien: aus den Niederlanden, Frankreich, England, sogar Spanien

und Russland. Spätestens da ist wohl das berühmte Sprichwort entstanden: „Halb Geel ist ganz verrückt und ganz Geel ist halb verrückt.“

Kelly Mertens und ihre Mutter Frieda luden Cindy Yseboodt im März 2023 zu einem ersten Kennenlernen ein. Begleitet wurde sie von einer Krankenschwester und einem Psychologen. Sie besprachen praktische Dinge: Wer steht wann auf? Wie könnten die Tage aussehen, wie die Abende?

Cindy Yseboodt äußert drei Wünsche: Erstens will sie das Wochenende im Haus verbringen. Zweitens möchte sie Frieda gerne *Moeke*, Mutti nennen. Und drittens will sie Cola trinken. Das ging in Ordnung. „Ich wäre am liebsten direkt eingezogen“, sagt Cindy Yseboodt heute.

Erfahrungswissen, über Generationen hinweg

Früher waren es oft Bauern, die Gäste bei sich aufnahmen und auf dem Acker und im Stall arbeiten ließen. Die Unterbringung war einfach und auch die Hygiene galt teils als unterdurchschnittlich. Heute werden Familien mit deutlich höheren Standards ausgewählt und bekommen einmal im Monat Besuch von einer Krankenschwester, die nach dem Rechten schaut und die nötigen Medikamente bringt. Doch nach wie vor ist das Modell kaum bürokratisiert: Es gibt keine Kontrollen, keine Berichte – die Familien sollen, so weit es geht, einfach ihr Ding machen.

Im April 2023, vier Wochen nach dem ersten Treffen, zieht Cindy Yseboodt bei Mertens und deren Mutter ein. „Ich war etwas gestresst, weil ich einen guten Eindruck hinterlassen wollte“, erinnert sie sich. Sie bezog ein Zimmer im oberen Stock mit einem großen Bett. „In meiner ersten Nacht schlief ich unglaublich gut.“

In den folgenden Monaten wird sie allmählich Teil der Familie. Sie begleitet Kelly und Frieda zu Geburtstagen, Hochzeiten und Grillabenden, einmal waren sie bei Kellys Schwester im Jacuzzi. Sie nähen zusammen, erzählen sie, Cindy malt am Esstisch Mandalas und Bilder, und am Wochenende, wenn Kelly in die Fabrik geht, füttert Cindy die Tiere.

Der belgische Anthropologe Eugene Roosens beobachtete das System in Geel über Jahrzehnte. Er schrieb, es scheine in der Geeler Bevölkerung eine Art Erfahrungswissen im Umgang mit psychisch Kranken zu geben, das von Generation zu Generation weitergegeben werde. Die Integration sei nicht gekünstelt, sie sei „natürlich und spontan“.

Cindy Yseboodt gilt weiterhin als eingewiesene Patientin des OPZ. Deshalb absolviert sie, wie die meisten Gäste, ein auf sie abgestimmtes Tagesprogramm. Unter der Woche steht sie um 6.30 Uhr auf, verlässt um 8 Uhr das Haus und fährt mit dem Bus ins OPZ. Dort kocht sie mit anderen Patientinnen und Patienten, bastelt Karten, geht kegeln oder ins Kino. Dienstags besuchen sie den Markt. Einige Gäste arbeiten auch ehrenamtlich in Geschäften oder Firmen. Das Tagesprogramm ist einer der Versuche des OPZ, die Geeler Familienpflege an die modernen Lebensrealitäten heranzuführen. Früher, auf den Bauernhöfen, war immer jemand zu Hause, heute arbeiten die Pflegeeltern oft. Auch die Bezahlung ist ein Thema. Die Familien werden entschädigt, allerdings

„Wir wollen keine perfekte Familie“

„Gerade herrscht Stillstand“

Psychologe Michael Konrad über seinen Versuch, dem Geeler Modell hierzulande nachzueifern, sowie dessen Vor- und Nachteile

Herr Konrad, Sie haben 1984 in Ravensburg begonnen, psychisch kranke Menschen in Gastfamilien zu vermitteln, basierend auf den Erfahrungen aus Geel. Was haben Sie sich davon versprochen?

Anfangs war ich sehr skeptisch. Ich hatte gerade mein Psychologiestudium beendet und vertrat eine ähnliche Meinung wie viele andere Fachleute zu dieser Zeit. In den modernen Familienstrukturen hielt ich es nicht für möglich, die psychiatrische Familienpflege noch einmal umzusetzen; ich dachte, ihre Zeit sei vorüber.

Warum?

Als dieses Konzept in Deutschland erstmals Fuß fasste, am Ende des 19. Jahrhunderts, wurden psychisch erkrankte Menschen vor allem von bäuerlichen Großfamilien aufgenommen und als preiswerte Arbeitskräfte in der Landwirtschaft eingesetzt. Doch die bäuerliche Lebenswelt war genauso wie die Großfamilien in den 1980er Jahren schon auf dem Rückzug. Als mich Paul-Otto Schmidt-Michel, der Oberarzt am ZfP Ravensburg-Weißenau war, fragte, ob ich mit ihm ein solches System einführen wolle, sagte ich trotz meiner Zweifel zu. Und bald merkte ich: Es funktioniert, sehr gut sogar.

Wie haben Sie das Projekt aufgebaut?

Wir wollten es anders machen als in der Weimarer Zeit. Da war die Familienpflege direkt an die Kliniken angeschlossen und behielt immer einen psychiatrischen Touch. Wir haben unsere Familienpflege deshalb nicht an eine Klinik, sondern an einen Verein angebunden. Die Gastfamilien suchten wir über Zeitungsannoncen. Wir sagten ihnen fachliche Unterstützung und eine Vergütung von monatlich 1000 Mark für Betreuung, Verpflegung und Unterbringung zu. Viel zu wenig, wie sich bald herausstellte, denn die Rückmeldungen waren dürftig. Als dann der Betrag um 20 Prozent erhöht wurde, ging es richtig voran.

Zehn Jahre nach dem Start hatten wir etwa 50 Familien beisammen, heute sind es 68.

Die therapeutische Wirkung wurde nie allumfassend erforscht. Was lässt Sie so sicher sein, dass es psychisch Kranken in Familien besser geht als in einem Wohnheim mit Fachkräften?

Ich glaube, es gibt kein Besser oder Schlechter in diesem Fall. Diese Form der Familienpflege ist ein Angebot, das für eine bestimmte Gruppe von Patienten

und Patientinnen sehr gut funktioniert. Dafür muss die Zuordnung stimmen: Wenn Patient und Gastfamilie harmonisieren, kann der Patient ein einigermaßen zufriedenes Leben führen. Das haben wir in Ravensburg ganz deutlich gesehen. Was ich dabei auch beobachtet habe, ist, wie vorurteilsfrei die Familien mit ihren neuen Mitbewohnerinnen umgingen. In den Kliniken und Wohnheimen, so war mein Gefühl, wurden sie von den Angestellten immer etwas schematisch behandelt.

2022 waren in ganz Deutschland 2500 Menschen in der Familienpflege untergebracht. Glauben Sie noch an den großen Durchbruch?

Mal mehr, mal weniger – gerade herrscht Stillstand. Zur Ursache habe ich viele Hypothesen. Am

wahrscheinlichsten erscheint mir, dass die Gastfamilie als Konkurrenz zu dem psychiatrischen System angesehen wird. Manch einer empfindet es als Kränkung, dass Menschen, die nicht ausgebildet wurden, in manchen Fällen besser mit psychisch Kranken umgehen sollen als Fachkräfte. Die Psychiatrie ist nie so richtig warm damit geworden. Der knappe Wohnraum ist auch ein Faktor. Und nicht zuletzt ist das Konzept ziemlich komplex. Es passt nicht zum Wunsch nach Sicherheit und Einfachheit, der unsere Gesellschaft gerade erfasst – die Welt ist schon unübersichtlich genug. Der Trend geht deshalb eher in Richtung ambulant betreutes Wohnen. Interview: Joshua Kocher



Michael Konrad leitete 22 Jahre lang den Geschäftsbereich Wohnen Ravensburg-Bodensee am Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg. 2017 wurde der Diplompsychologe Referent im baden-württembergischen Sozialministerium, ehe er 2021 in Rente ging. Heute ist der 68-Jährige als Autor tätig

wurde der Satz seit 1991 nicht mehr erhöht. Er liegt je nach gesundheitlichem Zustand des Gastes zwischen 23,50 und 28 Euro pro Tag.

Die pensionierte Polizistin Greet Vandeperre, die eine Art Aufsichtsrat der Geeler Familienpflege leitet, sagt, das Thema sei ein Dauerbrenner. Bei jedem Treffen des Rates sprächen sie darüber, wie es gelingen kann, mehr Familien für das Projekt zu gewinnen. Am Ende landeten sie immer beim Geld. „Wenn man das System erhalten möchte, müssen die Familien besser bezahlt werden“, sagt Vandeperre. Die Gäste bräuchten abseits der Betreuungszeiten in der Psychiatrie eine Vollzeitunterstützung. Das könne eine gewöhnliche Familie kaum leisten. „Es muss finanziell möglich sein, die Arbeitszeit zu reduzieren“, sagt Vandeperre. Gerade verhandelt das OPZ mit der flämischen Regierung, ob der Satz erhöht wird.

Ein neues Gefühl von Sicherheit

Wenn Cindy Yseboodt gegen 16 Uhr nach Hause kommt, kocht Frieda van Heyst für alle und sie essen gemeinsam zu Abend. Anschließend, so erzählen die drei, setzt sich Yseboodt gerne ihre Kopfhörer auf und hört Musik, melancholische Stücke wie *The Sound of Silence* von Disturbed, manchmal tanzt sie aber auch euphorisch zu Liedern der belgischen Volksängerin Liliane Saint-Pierre. Später sitzen die Frauen gemeinsam am Küchentisch und sprechen über ihren Tag, im Hintergrund läuft der Fernseher. Zwischen 20 und 21 Uhr geht Cindy schlafen.

Panische Angst bereitet ihr das Alleinsein, weswegen immer jemand zu Hause sein muss, besonders abends, wenn es dunkel ist. Auch die Nebenwirkungen ihrer Medikamente sorgen für Diskussionen. Ständig schläft Cindy im Sitzen ein, ihr Kinn kippt auf die Brust, was ihr zunehmend Rückenschmerzen bereitet. „Wir sagen ihr ständig, sie soll sich lieber hinlegen“, sagt Kelly Mertens. Doch Cindy vergesse es jedes Mal.

Nach gut einem Jahr des Zusammenlebens sagt Yseboodt: „Früher, wenn ich als Kind von der Schule heimkam, war ich unsicher und nervös, was mich zu Hause erwartet. Das ist jetzt nicht mehr so. Ich fühle mich sicher in meiner neuen Familie.“ Auch wegen Erfahrungen wie dieser: Als sich Frieda kürzlich den Arm brach und im Alltag stark eingeschränkt war, half Cindy Yseboodt ihr, wusch ihr sogar sanft den Arm. Wenn ihre „Mutti“ irgendwann gebrechlich wird, will sie sich jeden Tag um sie kümmern. Sie wollen gemeinsam alt werden. ■

ZUM WEITERLESEN

Egon Erwin Kisch: Belgisches Städtchen mit 3000 Irren. In: Egon Erwin Kisch: Der rasende Reporter. Klassische Reportagen. Bertelsmann 1963, S. 133–152

Michael Konrad, Jo Becker, Reinhold Eisenhut (Hg.): Inklusion leben. Betreutes Wohnen in Familien für Menschen mit Behinderung. Lambertus 2012

Eugeen Roosens, Lieve Van de Walle: Geel Revisited. After centuries of mental rehabilitation. Garant 2007



Stützen einander:
Cindy Yseboodt mit
Frieda van Heyst,
ihrer Moeke

Ganz omm... auf dem Berg

Höher, schneller, weiter? Muss nicht sein.
Beim achtsamen Wandern geht es vielmehr
darum, seine Schritte und Ziele anders zu setzen
und der Seele Gutes zu tun

Text: Beate Strobel // Illustrationen: Lisa Seitz



Einfach nur da sein. Einatmen, ausatmen und sehen, hören, fühlen: die Grün- und Brauntöne des Waldes, den Gesang des eifrigen Zaunkönigs, das schmeichelnde Moos unter den Füßen. Nur da zu sein sollte eigentlich ganz einfach sein. Bei seinen Wandergruppen sieht Jochen Ebenhoch jedoch oft, dass das einfache Dasein vielen schwerfällt. Die Teilnehmenden klagen darüber, dass ihre Gedanken durch den Forst springen wie ein Rudel Jungwild; sie sehen nur das weggeworfene Taschentuch zwischen dem zarten Grasgrün, spüren die Ameise auf dem Arm anstelle des Windhauchs, hören das Rauschen der nahen Autobahn statt des Bachs – und ärgern sich. „Nicht bewerten, was ihr wahrnehmt“, erinnert Ebenhoch dann stets. Doch das Bedürfnis, alle Sinneswahrnehmungen sofort mit einem Etikett zu versehen, ist nun einmal in uns Menschen angelegt: Ist es gut oder gefährlich? Angenehm oder störend? Schön oder schlecht?



Wer zu einer Wanderung aufbricht, macht sich mitunter in der Hoffnung auf den Weg, in der Gegenwart und bei sich selbst anzukommen. Jochen Ebenhoch, 57, ist nicht nur ausgebildeter Wanderleiter, sondern auch Achtsamkeitstrainer. Bei seinen Seminaren namens „Achtsame Wege“ erzählt er zu Beginn stets das Gleichnis eines Zenmeisters, der nach dem Geheimnis des ewigen Glücks gefragt wird. Die Antwort des Meisters: „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Und wenn ich schlafe, dann schlafe ich.“ Auch das klingt einfach. Doch viele Menschen haben genau das verlernt. Beim Essen wird gelesen oder gestreamt, beim Gehen wird telefoniert und abends im Bett liegend die To-do-Liste für morgen aktualisiert. Achtsames Wandern will dem etwas entgegensetzen und Körper, Geist und Seele wenigstens für ein paar Stunden in der Gegenwart verankern.

Was Laufbandtraining nicht schafft

Die Kombination aus Gehen und Natur treibt nicht nur die Herzfrequenz nach oben, sondern setzt auch in der Psyche etwas in Bewegung. Denn anders als viele Sportarten verlangt das hochautomatisierte Gehen im Allgemeinen wenig Aufmerksamkeit und lässt Geist und Seele dadurch Freiraum. Daniel Schwartz und Marily Oppezzo von der *Stanford University* zeigten in vier Einzelexperimenten, dass Gehen die kreative Leistung signifikant steigert. Marc Berman, Umweltpsychologe an der *University of Chicago*, konnte belegen, dass Wanderungen in der Natur nicht nur die kognitiven Funktionen verbessern, sondern auch zur Stimmungsaufhellung beitragen – ein Effekt, der besonders stark bei Menschen mit schweren Depressionen zum Tragen kam.

Also raus aus dem gedanklichen Hamsterrad, rein in den Wald: Wie gut das tut, zeigt auch eine durch den Österreichischen Alpenverein initiierte Studie der Universitäten Salzburg und Innsbruck: Bereits eine dreistündige Wanderung steigerte die Stimmung und innere Gelassenheit der Probandinnen und Probanden, während negative Gefühle wie Angst und Energielosigkeit abnahmen. Ein vergleichbar intensives Training auf dem Laufband belegte solche Effekte nicht.

Stresssymptome schwinden

Um zu erfahren, wie sich die Idee von Entspannung beim Wandern auswirkt, haben Psychologieprofessor Sven Sohr und Gesundheitscoach Toni Abbattista an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport die Studie „Stressreduktion durch Bergwandern“ durchgeführt. Nach vier über ein Jahr verteilten Wandertouren in Kombination mit Achtsamkeitsübungen sanken bei den Probanden typische Stresssymptome wie Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit und Zukunftsängste. Die Teilnehmenden entwickelten außerdem ein höheres Gefühl von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen, was ihnen oftmals Kraft schenkte für größere Entscheidungen. „Etwa die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat so ihren Lebensstil dauerhaft zum Besseren verändert“, resümiert Abbattista. Was ihn besonders freut: Auch die Werte für empfundene Dankbarkeit stiegen bei den Probandinnen im Laufe der Studie signifikant.

Basierend auf diesen Ergebnissen bietet Abbattista inzwischen Einzelcoaching in den Bergen an: mit Fokus auf der Förderung von Resilienz, Lebenszufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit. Einen Tag lang verbringt er mit seinen Klientinnen und Klienten im Wald und im Gebirge, um Abstand zu gewinnen und so Veränderungsprozesse in Bewegung zu setzen.

Für den Deutschen Alpenverein ist Abbattista nicht nur als Ausbilder für die Trainerschulung „Bergwandern in der Prävention“ zuständig, sondern hat zudem das standardisierte Programm „Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern / Wandern“ entwickelt. Das 12-Wochen-Programm beinhaltet vier Tagestouren über rund zehn Stunden



und acht Unterrichtseinheiten zu je 90 Minuten, die sich mit der Reduzierung von Stresssymptomen, Möglichkeiten der Entspannung und der Stärkung physischer wie psychischer Ressourcen beschäftigen. Am Ende des Programms, so Abbattista, sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, einen gesundheitsfördernden und naturverbundenen Lebensstil zu entwickeln, im Alltag zu verankern und so die gefühlte Stressbelastung nachhaltig zu reduzieren. Das Programm wurde bereits vom Deutschen Olympischen Sportbund zertifiziert; Abbattista hofft nun, dass es bald auch von gesetzlichen Krankenkassen in den Katalog der finanziell unterstützten Präventionsmaßnahmen aufgenommen wird.

Bilanz ziehen am Berg

Abbattista hat – wie Jochen Ebenhoch auch – die Erfahrung gemacht, dass sich besonders Menschen jenseits des 40. Geburtstags für das Thema Achtsamkeit beim Wandern interessieren. Abbattista begründet dies auch damit, dass das Bedürfnis nach Ruhe jenseits der Alltagshektik mit den Lebensjahren zunimmt. „Das mittlere Lebensalter ist eine Phase voller Wendepunkte“, ergänzt Ebenhoch. „Wir suchen nach Antworten auf viele offene Fragen: Passt der Beruf noch zu mir? Welche Kraft hat meine Beziehung noch? Was ist, wenn die Kinder ausziehen?“ Im Alltagsstress gefangen, sei es schwer, hierauf Antworten zu finden. „Das achtsame Wandern bietet die Chance, wenigstens für ein paar Stunden aus dem Hamsterrad auszusteigen und auf neuen Wegen neue Perspektiven zu suchen.“

Bei Bergwanderungen ist dieser Blickwechsel bereits eingepreist: Immer wieder bieten sich Möglichkeiten, aus der Vogelperspektive auf die Dinge zu schauen. Wie viel weiter können wir blicken, während anderes ganz klein erscheint? „Was möchtet ihr nicht mit auf den Berg schleppen, sondern lieber hierlassen oder gar ins Tal werfen?“, fragt die österreichische Resilienz- und Meditationstrainerin Elisabeth Klöbl stets auf der ersten Anhöhe die Menschen, die sich ihren Wanderungen anschließen, die sie in St. Johann in Tirol wöchentlich anbietet.



Mit dem Motto „Balance am Berg“ lockt sie auch solche Menschen auf den Wanderpfad, die sich dies kräftemäßig eigentlich nicht zutrauen. „Viele sind erleichtert, dass es bei mir nicht um Tempo oder Höhenmeter geht, sondern dass der Weg unser Ziel ist“, erzählt Klöbl. In der Regel fühlen sich mehr Frauen als Männer von dieser Grundidee angezogen, bei der man sich Zeit nimmt, die Natur mit allen Sinnen aufzunehmen, da Männer Wandern eher als Leistungssport sehen. Ebenhoch hat die Erfahrung gemacht, dass es hier auf die Wortwahl beim Kursangebot ankommt: Von Formulierungen wie „Suche nach Ruhe“ und „Reise zu sich selbst“ fühlen sich mehr Frauen angesprochen. Ist hingegen von einer „Rückkehr zur Kraft“ die Rede, steigt der Männeranteil.

Speziell Menschen mit Tinnitus, also stressbedingten chronischen Ohrgeräuschen, nimmt Jochen Ebenhoch gerne mit in die Natur. In der Stille des Waldes oder in den Bergen geht es dann darum, nicht nur mit Achtsamkeitsübungen neue Wege zur Entspannung und Stressreduktion zu erfah-



ren, sondern sich mit dem bleibenden Pfeifen oder Klingeln im Kopf womöglich sogar zu arrangieren und es als Impuls für eine Lebensveränderung zu verstehen: Bin ich noch auf einem guten Pfad unterwegs? Oder rase ich in eine falsche Richtung?

Die Langsamkeit genießen, anstatt durchs Leben zu eilen: Wer achtsam wandert, nimmt vom Wegesrand mehr mit als Gipfelstürmer. Das lässt Abbattista seine Kursteilnehmer gerne ausprobieren mit einer Übung namens Tempowechsel: Eine festgelegte Strecke wird dabei zunächst schnell und dann noch einmal in gemächlichem Tempo gegangen. Die versteckten Walderdbeeren am Boden, die raue Rinde der Fichte, die Weinbergschnecke auf dem Stein – all das wird erst sichtbar, wenn die Geschwindigkeit zurückgeschraubt wird.

Seelisches Rüstzeug im Rucksack

Der Sicherheit dient das allemal: „Je schwieriger das Gelände, desto langsamer und bewusster müssen unsere Schritte sein“, betont Elisabeth Klöbl, während sie die letzten steilen Meter emporsteigt zum Gipfelkreuz der Huberhöhe oberhalb von St. Johann. Eine Weisheit, die sich auch in den Alltag übertragen lässt. Wie überhaupt vieles, was man beim Wandern lernen kann. Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientiertheit, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge, eine gute Netzwerkpflege und eine positive Fokussierung auf die Zukunft statt auf die Vergangenheit: Diese sogenannten „sieben Säulen der Resilienz“ lassen sich gut beim Wandern erleben und trainieren, findet Klöbl. Denn um über'n Berg zu kommen, muss man Naturgegebenheit akzeptieren und Lösungswege für immer neue Herausforderungen durch Weg, Wind und Wetter finden; es gilt, nicht nur auf sich, sondern auch auf die Angehörigen seiner Seilschaft zu achten – und stets auf ein gutes Ende des Tages zu hoffen. „Mit diesem seelischen Rüstzeug im Rucksack sind wir auch im Alltag gesünder und sicherer unterwegs“, sagt Klöbl: Jeder Dritte der Befragten gab an, nicht nur während, sondern auch nach einer Wanderung zuversichtlicher gestimmt zu sein; von mehr Selbstvertrauen berichteten 27 Prozent.

Für einen Perspektivwechsel muss man aber nicht zwingend in die Berge. Jochen Ebenhoch führt dazu auch einfach hinein ins Unterholz im nahegelegenen Wald. Das erleichtert zudem die Präsenz im Hier und Jetzt: Wer sich seinen Weg suchen muss, kann gedanklich nur schwer abschweifen ins Morgen oder Gestern. Was auch hilft: Schuhe und Socken

auszuziehen und den federnden Waldboden unter den Füßen zu spüren oder das kalte Wasser eines Bachs. Und sich die Zeit zu nehmen für eine Pause – nicht nur um zu essen oder zu trinken, sondern auch um im Sitzen inmitten der Natur zu lauschen, zu sehen, zu spüren.

An diesem Punkt überlappen sich das achtsame Wandern und das Waldbaden (*shinrin-yoku*), eine aus Japan bekannte und inzwischen vielfach belegte Methode zur Krankheitsvorbeugung sowie Stressprävention und -therapie. Eine Studie der Ökologin MaryCarol R. Hunter von der *University of Michigan* etwa zeigte, dass schon 20 bis 30 Minuten tägliche Bewegung im Wald das Level des Stresshormons Kortisol im Blut signifikant senkt, weshalb die Forscherin bereits von der „Naturpille“ spricht.

Das Eintauchen in die Natur lädt aber auch zum Abtauchen in die eigene Seele ein: Wie geht es mir gerade? Was empfinde ich? Die Grundregel der Achtsamkeit gilt auch hier: wahrnehmen, ohne zu bewerten. Die größten Fragen adressieren schließlich das Bauchgefühl: Was ist wesentlich in meinem Leben? Wo ist mein Weg und wohin führt er mich? „Achtsames Wandern erweitert die Wahrnehmungsfähigkeit auf mehreren Ebenen und hilft uns, unsere Intuition für Entscheidungen zu nutzen“, erklärt Ebenhoch. Die Natur sei hierfür ein wertvoller Resonanzkörper: „Sie macht etwas mit uns.“

Ein Gedanke, den auch Toni Abbattista unterstreicht: „Wir Menschen leben erst seit wenigen Generationen vorwiegend in Städten“, in unseren Genen aber sei die Sehnsucht nach Wald, Wasser und den Bergen weiterhin verankert. „Die Natur“, formuliert Abbattista, „ist eine schnell verfügbare Medizin, die eigentlich immer wirkt.“ ■

QUELLEN

Kathryn E. Schertz u.a.: Understanding nature and its cognitive benefits. *Current Directions in Psychological Science*, 28/5, 2019, 496–502

Marc G. Berman u.a.: Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140/3, 2012, 300–305

MaryCarol R. Hunter u.a.: Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10/2019

„Verstehen Sie mich überhaupt?“

Auf einem Wertstoffhof im Ruhrgebiet kommt es immer wieder zu Auseinandersetzungen. Ein Mitarbeiter berichtet über schwierige Kommunikation im Beruf

Aufgezeichnet von Friederike Lübke
Illustration: Luisa Stömer



Die Samstage sind am schlimmsten. Vor dem Tor unseres Wertstoffhofes bilden sich lange Schlangen. Je später der Tag, desto chaotischer werden die Leute. Wer hier nach zwölf Uhr auftaucht, hat das Auto meist komplett voll mit Müll, alles fliegt durcheinander und die Person selbst ist auf 180. Ich schaue, was sie mitbringt, weise sie ein und helfe ihr, die Materialien richtig zu entsorgen.

Mein Beruf heißt Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft, mein Fachgebiet ist die Chemikalienentsorgung. Den Umgang mit Chemikalien habe ich gelernt, selbst Hochgiftiges bringt mich nicht aus der Ruhe. Manche Menschen dagegen schon. Denn den größten Teil meiner Arbeitszeit verbringe ich nicht im Labor beim Analysieren von Flüssigkeiten, sondern auf dem Platz in Gesprächen. Jeden Tag kommen bis zu 800 Menschen auf den Wertstoffhof. Mit mehreren hundert von ihnen spreche ich persönlich. Mal sind es nur ein paar Sekunden, mal mehrere Minuten. Der Kundenkontakt, diese schiere Masse an Gesprächen macht den Beruf anstrengend.

Einerseits ist es eintönig – immer dieselben Fragen: Wo kommt der Hausmüll hin? Wo das Papier? Bei der Schranke am Tor sagt gefühlt jeder Dritte: Ich hätte gern einen Burger. Oder: Gibt es hier etwas umsonst? Ermüdend. Andererseits muss ich mich im Minutentakt auf neue Menschen einstellen. Zu uns kommen alle, von super nett bis aggressiv, von arbeitslos bis prominent. Das ganze Spektrum an Menschen kann direkt hintereinander auftreten: Die erste Kundin ist freundlich, der zweite aggressiv, der dritte höflich, die vierte gereizt. Ich habe schon alles gesehen: Nervenzusammenbruch, Weinen, Menschen *out of order*.

Meine Kolleginnen und Kollegen und ich brauchen ein gutes Gespür für Stimmungen. Ob jemand gereizt oder nervös ist, zuhört oder nicht, erkenne ich mittlerweile auch privat an der Supermarktkasse. Die meisten Leute sind nett, aber manchmal reicht eine Person, und der Tag ist gelaufen. Im Team ver-

suchen wir, einander zu unterstützen. Wenn ich mich über jemanden geärgert habe, kommt oft einer der Kollegen zu mir und sagt: „Geh mal in die Küche, trink einen Kaffee und beruhige dich wieder.“

Was sich durchzieht: Die Menschen hören mir nicht zu. Die sind komplett überfordert. Klar, sie ziehen seit zwei Tagen um. Oder der Vater ist gestorben und sie müssen sein Haus leerräumen. Oder sie waren noch nie hier und verstehen das ganze System nicht.

Sie fragen zum Beispiel: „Wo kommt das hin?“, aber drehen sich schon während der Antwort um, gehen weg, kommen zurück, fragen wieder: „Wo kommt das hin?“ Ein Auto mit mehreren Leuten hält neben mir: Die erste fragt: „Wo kommt der Sperrmüll hin?“ Ich erkläre es. Darauf dann der zweite: „Und wo kommt der Sperrmüll hin?“ Hin und wieder ist es richtig absurd. Ich: „Was haben Sie denn, Dämmstyropor oder Verpackungsstyropor?“ Antwort: „Das Styropor ist rot.“

Beschimpft und beleidigt

In den zwanzig Jahren, in denen ich den Job mache, habe ich mir verschiedene Strategien zurechtgelegt. Die Leute erwarten keine komplexen Antworten von mir. Wenn ich in ganzen Sätzen antworte, verstehen sie mich meistens nicht. Also halte ich mich kurz. Dreiwortsätze. Oder ich weise nur noch auf den entsprechenden Container: „Da!“ Das funktioniert eigentlich am besten. Wenn sie verschiedene Abfälle loswerden wollen, zeige ich nur, wo der erste hinkommt, weil ich aus Erfahrung ja weiß: Fünf Orte können sie sich sowieso nicht merken.

Es ist schon kurios. Ich antworte für die Leute so kurz – und dann denken manche, ich könnte es nicht besser. Denn was manche Gespräche zusätzlich erschwert, ist unterschwelliger Rassismus. Ich bin Grieche, aber rein äußerlich halten mich viele eher für einen Inder. Von ausländischen Mitbürgern und -bürgerinnen wurde ich schon als Rassist beschimpft, von deutschen für einen Ausländer gehalten. Den einen bin ich zu deutsch, den anderen nicht deutsch genug.

Ein junger türkischer Mann hat mal versucht, mir die Gebühr für seine Abfälle in den Mund zu stopfen und mich als deutschen Wachhund bezeichnet. So nach dem Motto: Ich mache die Drecksarbeit für die Deutschen. Eine deutsche Frau hat mehrere Minuten ohne Punkt und Komma auf mich eingeredet, bevor sie mitten im Satz abbrach und fragte: „Verstehen Sie mich überhaupt?“ Ich: „Ehrlich gesagt – im Moment gerade nicht. Wieso fragen Sie?“ Sie: „Ich dachte, Sie seien vielleicht ein Flüchtling aus Syrien und sprächen kein Deutsch.“

Ich arbeite seit zwanzig Jahren in diesem Beruf, habe viele Fortbildungen gemacht, aber wenn ich mit einem hellhäutigen Azubi auf dem Platz bin, gehen die Leute an mir vorbei und wenden sich an ihn. Sie erwarten nicht, dass jemand, der so aussieht wie ich, ihre Frage beantworten kann. Das kränkt mich. Es ist Diskriminierung und es fühlt sich auch so an. Aber ich will nicht in eine Opferrolle fallen, deshalb versuche ich, es nicht an mich heranzulassen. Einfach meine Arbeit so gut wie möglich machen und mir sagen: Die Welt ist ein oberflächlicher Ort, an dem man nach seinem Aussehen beurteilt wird. Früher war es noch schlimmer. Ich hoffe also, es ändert sich zum Besseren.

Manchmal fühle ich mich wie eine Überwachungskamera, wenn ich acht oder neun Leute auf einmal im Blick habe, schaue, was sie mitbringen und wo sie es entsorgen, während ich gleichzeitig schon die Nächsten berate – das frisst viel Energie.

Es gibt Tage, an denen ich die Anspannung oder den Ärger mit nach Hause nehme und erst eine Stunde Sport machen möchte, bevor ich für meine Freundin und die Kinder da bin. Aktiv sein hilft mir am besten beim Runterkommen. Erst vor kurzem habe ich mit dem Stand-up-Paddeln angefangen.

Ich merke, dass mich die Arbeit heute mehr anstrengt als noch vor zehn Jahren. Ich bin jetzt 44, vielleicht liegt es am Alter. Vielleicht aber auch daran, dass es immer komplizierter wird: neue Aufgaben, neue Container, neue Sortierung. Wir konsumieren und konsumieren – und der Müll wird immer mehr. ■

Psychologischer Hintergrund

Schwierige Kommunikation im Beruf

Kundinnen und Kunden, die schreien, beleidigen oder unangemessene Forderungen stellen, sind ein großer Stressfaktor für Angestellte. Diese müssen nicht nur mit den aufgebrachten und unhöflichen Menschen umgehen, sie müssen auch ihre eigenen Reaktionen und negativen Gefühle in den Griff bekommen, um der weiteren Kundschaft freundlich gegenüberzutreten. Das ist oftmals emotionale Arbeit. Aber es ist nicht nur die Aufgabe der Angestellten. Studien weisen darauf hin, dass auch das Management eine Menge tun kann, um die Folgen solcher negativen Kundenbegegnungen abzufedern. Es könnte zum Beispiel dafür sorgen, dass es darüber informiert wird – etwa durch regelmäßige Umfragen. Außerdem wäre es hilfreich, wenn den Angestellten die Möglichkeit gegeben würde, selbst von solchen Ereignissen zu berichten, zum Beispiel bei Dienstbesprechungen. Auch stabile, gute Beziehungen zwischen Management und Personal können ein Gegengewicht zu unhöflicher Kundschaft sein. Für Unternehmen und Dienstleister heißt das: Die Stimmung der Kundinnen und Kunden kann man vielleicht nicht verbessern, die der Mitarbeitenden schon.

Pengfei Cheng, Zhuangzi Liu: Predicting front-line employees' emotional labor after suffering customer incivility: A job passion perspective. *Acta Psychologica*, 244, 2024

Melissa A. Baker, Kawon Kim: Dealing with customer incivility: The effects of managerial support on employee psychological well-being and quality-of-life. *International Journal of Hospitality Management*, 87, 2020

Er ist wieder da – zumindest ein bisschen

Sigmund Freud starb vor 85 Jahren.
Zuletzt haben seine Lehren an Bedeutung verloren.
Doch jetzt steht die Psychoanalyse in Deutschland
womöglich vor einem Comeback

Text: Jochen Metzger // Illustration: Christina Baeriswyl

Emilia sitzt in einer Hamburger Praxis, Gemälde hängen an den Wänden, im Flur steht ein Regal mit Büchern von Psychoanalytikern wie Sigmund Freud oder Jacques Lacan. Emilia ist eine freundliche Frau mittleren Alters, sie heißt im wirklichen Leben anders. Hinter ihr liegen schwere Jahre. Ihre Krise begann mit dem Tod ihrer Mutter und verschärfte sich mit der Pandemie, sie wurde krank und blieb es für zehn Wochen. „Ich war völlig erschöpft und konnte einfach nicht mehr“, sagt sie. Emilia suchte sich therapeutische Hilfe und fand schließlich Platz in der Donnerstaggruppe des Psychoanalytikerpaares Birgit und Michael Meyer zum Wischen. Inzwischen, so sagt Emilia, geht es ihr viel besser. Und nicht nur das: „Ich erkenne durch die Sitzungen, wer ich eigentlich bin.“ Die Gruppentherapie hat wenig zu tun mit dem klassischen Setting der Psychoanalyse, niemand liegt auf einer Couch. Dennoch durchwaltet der Geist Sigmund Freuds jede Gruppensitzung. „Ich kann dort alles sagen, was mir gerade durch den Kopf geht, auch wenn es scheinbar nichts mit der Situation zu tun hat“, erzählt Emilia.

Sigmund Freud starb vor 85 Jahren. Viele glauben: So wie er damals arbeiten die meisten Therapeutinnen und Thera-

peuten noch heute. Freuds Denken lebt fort in unserem Alltagsverständnis – doch in Wirklichkeit fristet es in der modernen Psychologie nur noch ein Dasein am Rand. Das könnte sich jetzt ändern: Die Psychoanalyse steht womöglich vor einem kleinen Comeback.

In den Praxen von Birgit und Michael Meyer zum Wischen lässt sich der Trend erst erahnen. Ihre Wartelisten sind seit Jahren voll – wie überall wo das Wort „Psychotherapie“ auf dem Klingelschild steht. Die Formen der Hilfe sind vielfältig geworden. Manche Menschen wollen noch immer viermal pro Woche auf der Couch liegen. Andere wünschen sich nur ein oder zwei Treffen pro Woche im Sitzen. Die einen brauchen eine Paartherapie, die anderen besuchen eine der Therapiegruppen. „Es gibt heute einen stärkeren Pluralismus in dem, was Psychoanalyse sein kann“, sagt Michael Meyer zum Wischen. Die Ehepartner veranstalten in den Hamburger Zeise-Kinos eine Filmreihe, bei der sie die Bedeutung von Filmen für die Psychoanalyse diskutieren. „Das Interesse ist viel größer, als wir erwartet hatten“, sagt Michael Meyer zum Wischen. Man könnte all das als nerdige Retrowelle abtun. Doch womöglich handelt es sich dabei um die Vorbotin von etwas Neuem.



Um dieses Neue zu verstehen, muss man ein paar Worte verlieren über den Zustand der Psychotherapie in Deutschland: Nicht jeder darf sich „Psychotherapeutin“ oder „Psychotherapeut“ nennen, Voraussetzung dafür ist eine staatliche Approbation. Den Weg dorthin hat der Gesetzgeber im Jahr 2020 reformiert: Bislang musste man dafür nach dem Psychologiestudium noch eine rund fünfjährige Ausbildung absolvieren. Nach den neuen Bestimmungen macht man seine Prüfung direkt nach dem Studium. „Gegenstand der psychotherapeutischen Prüfung sind alle wissenschaftlich geprüften und anerkannten psychotherapeutischen Verfahren und Methoden“, so steht es in der Approbationsordnung. Die jungen Psychologinnen und Psychologen müssen also – anders als früher – auch mit psychodynamischen Konzepten vertraut sein, also mit Techniken und Verfahren, die aus der Psychoanalyse stammen. Schließlich werden solche Verfahren in Deutschland von den Krankenkassen anerkannt. Das heißt: Die Universitäten müssen ihren Studierenden auch wieder Wissen über die Psychoanalyse vermitteln.

Als unwissenschaftlich geschmäht

An den Universitäten wurden im Zuge der Reform viele zusätzliche Stellen geschaffen. Genau das könnte neuen Sauerstoff pusten in das sanft glimmende Feuer der psychoanalytischen Renaissance. Denn an den psychologischen Fakultäten staatlicher Universitäten spielt die Psychoanalyse mit all ihren Nachfolgeschulen kaum noch eine Rolle. Freud gilt den meisten Lehrenden als „überholt“ oder „unwissenschaftlich“. Kaum jemand glaubt mehr daran, dass kleine Jungs ihre Väter erschlagen und Sex mit ihren Müttern haben wollen oder dass kleine Mädchen sich wertlos fühlen, weil zwischen ihren Beinen kein Penis baumelt.

Auch die psychoanalytische Therapie geriet bereits vor Jahrzehnten in die Kritik: Die Verhaltenstherapie schien schneller und wirksamer zu sein. Mehr noch: Deren Vertreter – damals fast ausschließlich Männer – belegten ihre Erfolge mithilfe von Statistiken und Fragebögen, also genau mit jenen Werkzeugen, gegen deren Gebrauch die Jünger Freuds sich lange Zeit beharrlich sträubten. Diese Spaltung ist kein Zufall. Verhaltenstherapie ist ein Kind des Behaviorismus, jener Disziplin, die sich allein für objektiv beobachtbares Verhalten interessiert – egal ob beim Menschen, bei Ratten oder Hunden. In dieser Perspektive ist Psychologie eine Naturwissenschaft, die man nach denselben Regeln betreiben kann wie die Physik, in der sich fast alles messen, zählen und objektiv beschreiben lässt. Wer hingegen der Psychoanalyse anhängt, sieht die Psychologie als eine Geisteswissenschaft, als Disziplin, in der es um Sprache, Interpretation, Verstehen und Bedeutung geht, in der die Seele sich nicht fassen lässt durch statistische Zeichen und Formeln. Diese Spaltung ist ein Grund dafür, dass Sigmund Freud im Psychologiestudium kaum noch auftaucht.

Auch außerhalb Deutschlands haben es psychodynamische Verfahren seit etlichen Jahren schwer – und zwar in fast allen Ländern. Das sagt der klinische Psychologe Winfried Rief, der an der Universität Marburg forscht und lehrt. „In

der medizinischen Psychosomatik sind psychodynamische Verfahren bis heute in Deutschland dominierend. Aber international kommen sie immer mehr unter Druck.“ An den deutschen Universitäten registriert Winfried Rief dagegen eine andere Bewegung: „Die Studierenden wollen diese Aufteilungen in verschiedene Therapieschulen nicht mehr. Und das mit Recht: Diese strenge Trennung in unterschiedliche Verfahren ist nicht mehr zeitgemäß; sie ist nicht wissenschaftlich, nicht offen, nicht flexibel. Da sind die Studierenden schon weiter als viele unserer psychotherapeutischen Berufsverbände.“

Wenn man über die Zukunft Galliens zu Zeiten von Julius Cäsar sprechen will, kann man sich mit einem römischen Zenturio unterhalten. Oder mit Asterix, dem Unbeugsamen, der den Eindringlingen Widerstand leistet. Diesen Asterix gibt es auch im Überlebenskampf der Psychoanalyse: Cord Benecke, Professor für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Kassel. Benecke ist hierzulande der einzige psychologische Lehrstuhlinhaber an einer staatlichen Hochschule, der eine Ausbildung zum Psychoanalytiker absolviert hat. „Wir haben in Deutschland einen krassen Überhang der Verhaltenstherapie an den Universitäten“, sagt er. Die Studierenden von morgen jedoch hätten ein Anrecht darauf, mehr psychodynamische Psychotherapie zu erfahren. Genau das werde ihnen vorenthalten, kritisiert Benecke. Schuld daran sei ein altes Lagerdenken, das sich an Klischees orientiere. „Man sagt: ‚Nur die Verhaltenstherapie ist wissenschaftlich begründet, alles andere ist Voodoozauber.‘ Das ist eines der erfolgreichsten Narrative der Wissenschaftsgeschichte. Aber das stimmte noch nie, es ist blanker Unsinn“, sagt Cord Benecke. „Es gibt rund 300 randomisierte Wirksamkeitsstudien über psychodynamische Verfahren.“ Und deren Ergebnisse könnten sich sehen lassen. „Wenn man die Wirksamkeit von Verhaltenstherapie und psychodynamischen Verfahren vergleicht und jeweils dieselbe Stundenzahl nimmt, dann kommt in der Regel dasselbe heraus. Die Verhaltenstherapie hat da keine Vorteile. Das ist Stand der Forschung.“

Andere Fachleute gehen sogar noch weiter als Cord Benecke. Denn psychodynamische Therapieformen könnten womöglich gar nachhaltiger wirken als eine Verhaltenstherapie. So zumindest lässt sich eine britische Studie aus dem Jahr 2015 lesen. Dort begleitete man 129 Depressionspatientinnen und -patienten nach Abschluss ihrer Psychotherapie. Einige davon hatten eine Standardtherapie absolviert, andere eine psychoanalytische Langzeittherapie. Das Ergebnis: Von denen, die eine Analyse gemacht hatten, waren ungefähr 15 Prozent noch dreieinhalb Jahre nach der Behandlung depressionsfrei. Weiteren 30 Prozent ging es messbar besser als vor der Behandlung. Bei der Standardtherapie lagen diese Werte rund drei- beziehungsweise siebenmal niedriger.

„Eigentlich“, sagt Benecke, „müssten neue Stellen mit Fachleuten besetzt werden, die auch von den psychodynamischen Therapieformen etwas verstehen. Doch das ist bislang nur in wenigen Ausnahmefällen geschehen.“ Für Cord Benecke ist das viel zu wenig. Hintergrund seiner Forderung:

Die Bundesländer zahlten den staatlichen Universitäten pro Jahr 50 Millionen Euro zusätzlich – Geld für neues Personal, um den reformierten Masterstudiengang stemmen zu können. „Damit hätte man ja ein paar Psychodynamiker oder Systemikerinnen einstellen können.“

Inzwischen studieren viele angehende Therapeutinnen und Therapeuten an privaten Universitäten. „Dort hat man die Stellen oft paritätisch besetzt“, sagt Cord Benecke. Das heißt: Verhaltenstherapie, systemische Psychotherapie, psychodynamische Psychotherapie – für alle Schulen gibt es Professuren. „Die privaten Hochschulen haben gesehen, dass die Studierenden das wollen, dass es dafür einen Markt gibt.“

Eine dieser privaten Hochschulen trägt sogar den Begriff „Psychoanalyse“ in ihrem Namen. Die Gründungsidee hinter der Internationalen Psychoanalytischen Universität (IPU) in Berlin ist, „die Psychoanalyse auf akademischem Niveau anschlussfähig zu halten“. Das sagt die Hirnforscherin Birgit Stürmer, derzeitige Vizepräsidentin der IPU: „Unsere Institution soll die Psychoanalyse nicht nur in der Lehre, sondern gerade auch in der Forschung fördern.“ Seit 2014 ist die IPU staatlich akkreditiert, pro Jahr bewerben sich dort rund 400 junge Menschen aus der ganzen Welt um einen Studienplatz, mit leicht steigender Tendenz. Manche der Studiengänge finden in englischer Sprache statt. Zugegeben: Es ist nicht immer nur das persönliche Interesse, das diese Bewerbung treibt. Manche IPU-Studierende sind auch am strengen Numerus clausus der staatlichen Hochschulen gescheitert. Wer im Herbst 2023 zum Beispiel an der Freien Universität Berlin ein Psychologiestudium beginnen wollte, brauchte dafür ein Abitur mit einem Notenschnitt von 1,0. Diese Hürde entfällt bei der IPU. Dafür muss man sich das Studium dort leisten können. Der viersemestrige Masterstudiengang Klinische Psychologie und Psychotherapie kostet 22 700 Euro.

Der eigene Körper als Seismograf

Leonie Kampe ist Juniorprofessorin an der IPU und lehrt unter anderem das Fach Diagnostik: Wie findet man eigentlich heraus, was einem Menschen fehlt? Sie betreibt keine Freud-Exegese der alten Schule, bei der man die Schriften des Meisters mit derselben Ehrfurcht interpretiert wie Theologinnen das Neue Testament. Leonie Kampe kommt aus der Praxis, hat über viele Jahre als Therapeutin gearbeitet. „Ich lege einen Schwerpunkt darauf, sich selbst und den eigenen Körper zu nutzen. Was fühle ich eigentlich während des Gesprächs und wie kann ich das theoretisch einordnen?“, sagt sie. Kampe beschreibt ein typisches Phänomen der psychodynamischen Therapie: Plötzlich – man weiß nicht woher – fühlt man sich als Therapeutin beurteilt und beobachtet. Man fürchtet, etwas falsch zu machen. „Das könnte ich zum Beispiel als Hinweis auf narzisstische Züge bei meinem Gegenüber verstehen. Es kann aber auch etwas Zwanghaftes dahinterstecken. Vielleicht spreche ich gerade mit einem Menschen, der sehr viel Kontrolle braucht“, erklärt Kampe. Der eigene Körper wird so zum Seismografen, einem feinen Messinstrument, das hilft, Arbeitshypothesen zu entwickeln. „Nach meiner klinischen Erfahrung ist es hochrelevant, so

Die Psychoanalyse und ihre Erben

Sigmund Freud (1856–1939) war ein Arzt, der seelische Leiden behandelte und seine Methode *Psychoanalyse* nannte. Er sah seine Patientinnen und Patienten oft sechsmal pro Woche, nur am Sonntag gönnte er ihnen eine Pause. Die klassische Psychoanalyse denkt noch heute so: Man liegt drei- oder viermal pro Woche auf der Couch, die Behandlung läuft über viele Jahre. Diese Form der Psychoanalyse war in Deutschland jedoch nie Teil der medizinischen Regelversorgung, man zahlt sie stets aus eigener Tasche. Dennoch übernimmt die Krankenkasse therapeutische Verfahren, die auf Sigmund Freud zurückgehen. Dabei handelt es sich um modifizierte Varianten der Psychoanalyse mit einer begrenzten Anzahl an Sitzungen. Zu diesen Varianten gehören zum einen die *analytische Psychotherapie* und zum anderen die *tieferpsychologisch fundierte Psychotherapie*, welche die Behandlung auf noch weniger Stunden reduziert. All diese Verfahren sehen unsere sichtbaren Probleme als Folge unbewusster Kräfte. Die auf Sigmund Freud zurückgehenden Schulen bezeichnet man zusammenfassend als *psychodynamische Psychotherapie*.

Jochen Metzger

Die Jungen haben viel von Freud gelernt, ihm aber den Heiligenschein genommen

etwas zu können. Egal welcher therapeutischen Schule man angehört“, sagt Kampe.

Hinter dieser Methode steht ein Modell, das Sigmund Freud in die Welt gebracht hat: die sogenannte „Gegenübertragung“. Unser Gegenüber lässt in seiner Begegnung mit uns alte Beziehungsmuster wiederaufleben, es „überträgt“ sie auf uns. Und wir reagieren intuitiv und spontan auf solche Angebote – eben mit unserer Gegenübertragung. Diese Reaktion wiederum können wir körperlich, emotional und gedanklich wahrnehmen. „Das sind Erfahrungen, die sich einprägen. Meine Studierenden werden sich später daran erinnern, wenn sie in der Klinik sitzen und etwas Ähnliches erleben“, sagt Leonie Kampe. Verführt dieses Wissen nicht zur intellektuellen Arroganz? „Problematisch ist es, wenn Analytiker die Haltung haben, mit ihren Deutungen immer im Recht zu sein oder es besser zu wissen. Heute bezieht man interpersonelle Faktoren mehr mit ein. Ich bin mir bewusst, dass ich nur Hypothesen entwickle. Ich bleibe offen für die Möglichkeit, mich geirrt zu haben“, sagt Kampe. Die junge Generation hat eine Menge von Sigmund Freud gelernt – ihm aber längst den Heiligenschein vom grauen Haarkranz geklaut.

Unser inneres Erleben ist reich und flüchtig

Auch ein paar aktuelle Entwicklungen der Mainstreampsychologie geben den geistigen Urenkelinnen Sigmund Freuds neuen Rückenwind. Etwa auf dem Feld der Persönlichkeitsstörungen, für die es lange Zeit eine strenge, Schubladenhafte Unterteilung gab. Jemand war zum Beispiel „Narzisst“, „Borderliner“ oder „Histrioniker“. In den neueren Ausgaben der Diagnosemanuale findet sich jetzt ein Vorgehen, das auf derlei Kategorien verzichtet. „Für die Behandlung selbst waren diese Aufteilungen ohnehin noch nie hilfreich“, sagt Leonie Kampe. „Denn all diese Menschen haben Probleme in denselben Bereichen: Schwierigkeiten mit dem Selbstwert, Schwierigkeiten im Umgang mit ihren Gefühlen, Schwierigkeiten in Beziehungen, also damit, Nähe zuzulassen, Trennungen auszuhalten, sich vertrauensvoll einzulassen.“ Statt Menschen in Schubladen zu stecken, schaut man jetzt genauer hin: Wo kommt es eigentlich zu Problemen? Diesen besonderen Blick gab es in Teilen der Psychoanalyse „schon immer“, sagt Kampe. Man könne die Neufassung der psychiatrischen Handbücher durchaus als eine Art Rückbesinnung auf die Psychoanalyse werten.

In anderen Forschungsergebnissen sieht sich die jüngere Generation der Psychodynamikerinnen und -dynamiker ebenfalls bestätigt. Wie zum Beispiel Christian Sell, auch er ist Juniorprofessor an der IPU in Berlin. Denn während man

in der Psychoanalyse und ihren Spielarten seit jeher großen Wert auf die jeweils einzigartige Beziehung zu Klientin und Klient legt, gebe es in der Verhaltenstherapie eher eine Tendenz, jeden Schritt der Therapie einem bestimmten Schema folgen zu lassen. „Neuere Metastudien zeigen jetzt aber, dass solch eine starke Manualtreue dem Therapieerfolg eher schadet“, so Sell. Anders gesagt: Wer sich zu sklavisch an den vorgezeichneten Fahrplan hält, ist als Therapeut womöglich weniger hilfreich.

Auch in den Forschungsmethoden bemerkt der Psychologe eine Öffnung hin zu Verfahren, die sich besser mit dem verstehenden Ansatz der Psychoanalyse vereinbaren lassen. „Es gibt ein Wiedererstarken von qualitativer Forschung. Man will genauer nachvollziehen, was in der Behandlung eigentlich passiert, indem man Interviews führt oder Sitzungen per Video aufzeichnet, transkribiert und auswertet“, sagt Sell. Studien zeigten: „Was wir mit Fragebögen messen, ist nicht immer das, was die Patienten eigentlich beschäftigt.“ Unser inneres Erleben, so die Botschaft, ist womöglich zu reich, flüchtig und vielfältig, um sich mit objektiver Messung einfangen zu lassen. Derlei Forschung haucht junges Leben in die alten Glaubenssätze der Psychoanalyse.

Reformen geschehen nur selten, weil etablierte Fachleute ihre Meinung ändern, sondern darüber, dass sie in Rente gehen. Es ist fast immer die nächste Generation, die alles neu werden lässt. Doch wie sehen die jungen Menschen aus, die der Psychoanalyse zu einem Wiederaufleben verhelfen könnten? „Wir haben an der IPU viele Studierende, die in ihrem Leben schon etwas anderes als die Schule gesehen haben“, sagt Christian Sell. „Viele haben bereits in einem Beruf gearbeitet.“ Das mag am Geld liegen: Wer schon gearbeitet hat, kann sich eine Privatuni leisten – bringt aber ganz sicher auch eine andere Lebenserfahrung mit.

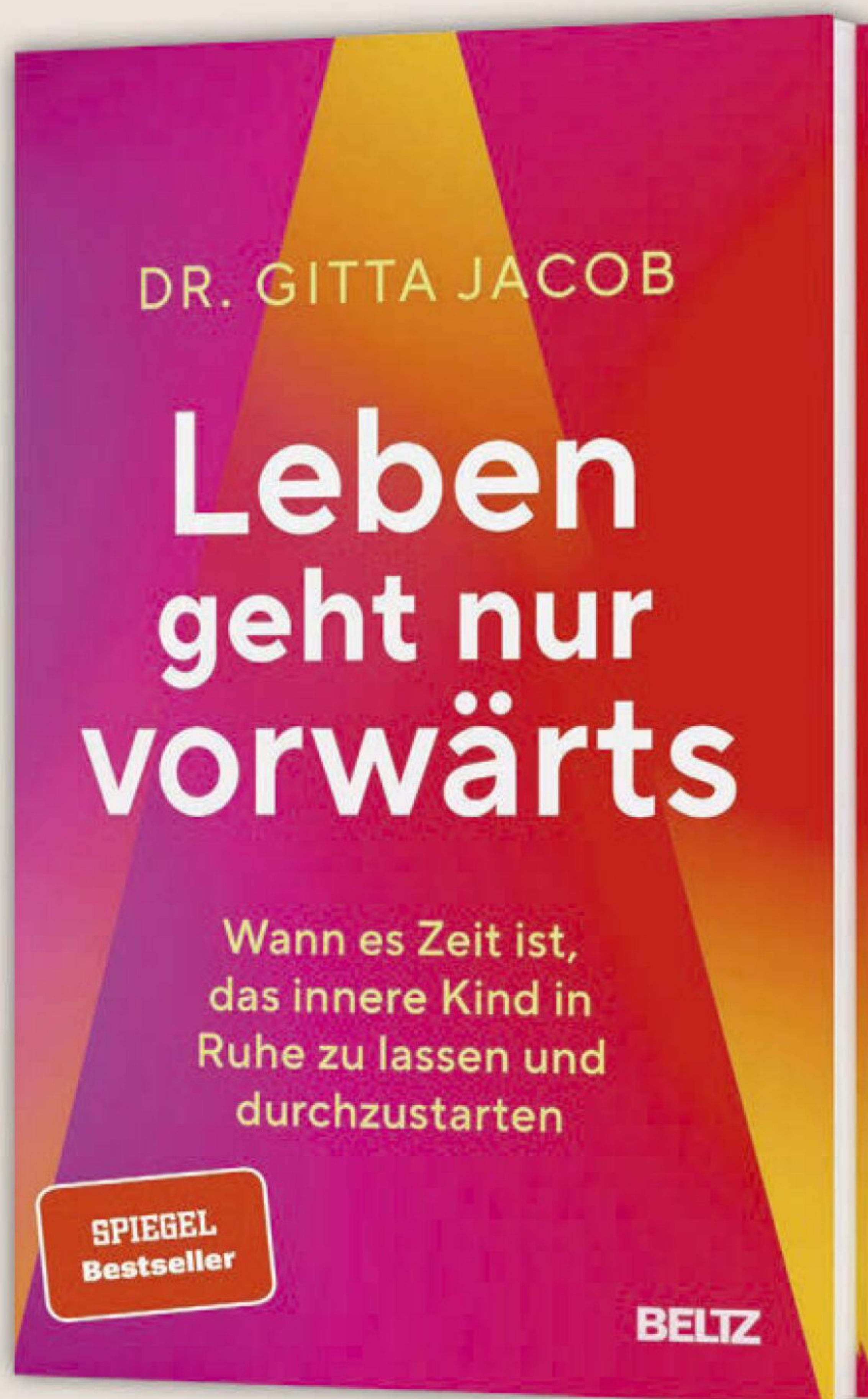
Roxana Assadi, eine junge Psychologin, betreibt mit Freunden in Hamburg eine psychodynamische Beratungspraxis. Derzeit macht sie eine tiefenpsychologische Fachausbildung und will sich danach zur Psychoanalytikerin weiterbilden. Vor ihrem Psychologiestudium hat sie als Krankenschwester gearbeitet. Freud, so sagt sie, habe in ihrem Studium „praktisch keine Rolle gespielt“. Ihr Wissen über die Psychoanalyse musste sie sich auf anderen Wegen aneignen, etwa über Vorlesungen aus den Geisteswissenschaften oder private Lesezirkel. „Ich möchte als Therapeutin nicht das Menschliche aus den Augen verlieren“, sagt sie. „Es geht mir nicht um Effizienz um jeden Preis, sondern um Erkenntnis und Sinnhaftigkeit.“ Womöglich, so sagt sie, erfülle eine Verhaltenstherapie auch eher den Wunsch nach Kontrolle. „Bei einer Psychoanalyse braucht man eine höhere Chaostoleranz.“ Sigmund Freud ist wieder da. Zumindest ein bisschen. ■

ZUM WEITERLESEN

Peter Lilliengren: A comprehensive overview of randomized controlled trials of psychodynamic psychotherapies. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 37/2, 2023, 117–140

Winfried Rief u.a.: Selected trends in psychotherapy research: An index analysis of RCTs. *Clinical Psychology in Europe*, 4/2, 2022, e7921

SCHLUSS MIT DEM PSYCHO-HYPE



Es ist gut und wichtig, dass wir unsere Verhaltensmuster, Verletzungen und schwierigen Gefühle kennen, um uns selbst besser zu verstehen. Zu viel Selbstbeschau kann uns aber daran hindern, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. In ihrem neuen Buch benennt die Psychotherapeutin Gitta Jacob die Gefahren, die im permanenten Kreisen um uns selbst lauern – und sie zeigt, dass wir gar nicht so viel tun müssen, um resilient und selbstbestimmt zu leben.

»Irgendwann ist auch genug analysiert! Dieses Buch gibt den inneren Kindern einen Schubs und macht ihnen Mut, das Leben zu wagen. Ein wichtiges Buch in einer Zeit, in der das Alltagspsychologisieren soweit ins Uferlose abdriften kann, dass man seine Fahrtrichtung aus den Augen verliert.«

*Felizitas Ambauen, Psych. Psychotherapeutin,
Autorin und Podcasterin*

208 Seiten, Klappenbroschur
€ 20,- D | ISBN 978-3-407-86795-7
Auch als **E-Book** erhältlich

Leseprobe auf 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



170 S., gebunden, € 18,- D
ISBN 978-3-407-86770-4
Auch als **E-Book** erhältlich

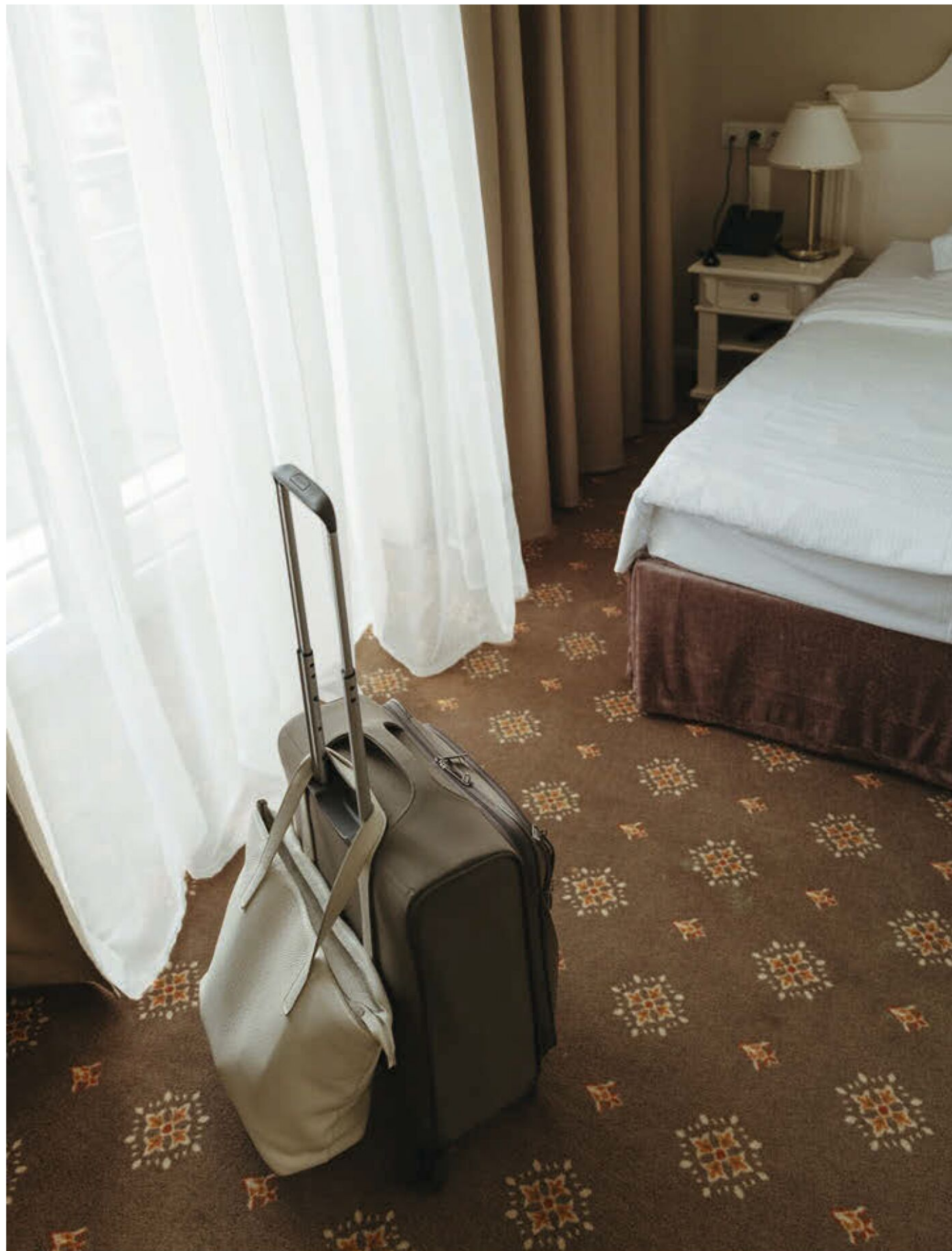
Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie auf beltz.de

BELTZ

Zimmer mit Aussicht

In der Fremde übernachten, das kann aufregend sein, vornehm und entspannend. Oder das Gegenteil – je nach Art der Herberge, in der wir unterkommen. Über die Psychologie des Hotelzimmers

Text: Anika Keppler



Endlich Urlaub! Für viele ist das die wertvollste Zeit im Jahr. Idealerweise verläuft die Anreise reibungslos, und das Check-in im Hotel ist entspannt. Mit dem Fahrstuhl geht es dann bequem in die zweite Etage. Dort angekommen öffnet die Schlüsselkarte mit einem sanften Klick die Tür zum Zimmer, und die Spannung steigt: Wird der Raum die Erwartungen erfüllen? Die Bilder im Internet haben nicht zu viel versprochen: Der Boden ist mit weichem Teppich ausgelegt, das Mobiliar besteht aus klassischen Designerstücken, die sanft aufeinander abgestimmten Farben des Raumes vermitteln luxuriöse Ästhetik und Behaglichkeit. Schwere Vorhänge dämpfen sowohl Licht als auch Geräusche, und das komfortable Boxspringbett lädt dazu ein, sich sofort darauf fallenzulassen, inmitten weicher Kissen und Decken mit gestärkten Bezügen. Es riecht dezent nach frisch gewaschener Wäsche. Die Erholung kann beginnen.

Dass Hotels in besonderem Maße das Wohlfühlen im Fokus haben, ist eine relativ neue Bewegung. Die Idee, Entspannung in der Ferne zu suchen, reicht allerdings bis in die Antike zurück. So flohen etwa gutbetuchte Römer in den Sommermonaten vor der Hitze der Stadt an die Küste, wo sie in ihren Villen die ersehnte Abkühlung fanden. Weniger luxuriös sah die Unterkunft in der frühen Neuzeit aus: Damals mussten selbst reiche Kaufleute – die wenigsten Menschen reisten aus reinem Vergnügen – die Nächte häufig in Scheunen verbringen, und das oft unter miserablen Zuständen: Die Räume waren kalt, die Wände verdreckt und Bettwanzen keine Seltenheit.

Heute ist das Hotel häufig nicht nur eine komfortable – und meist hygienisch einwandfreie – Übernachtungsmöglichkeit, sondern nicht selten sogar die Reisedestination selbst. Hotels inszenieren sich zunehmend als Designikonen, punkten mit auffälliger Architektur, durch extravagante Fassaden, aber auch durch eine besondere Innenausstattung. Wer es sich leisten kann,

reist in die höchsten Tempel der Gastfreundlichkeit, Adlon, Plaza, Burj Al Arab. Doch auch bei weniger luxuriösen Herbergen wird heute viel verlangt. Das Hotelzimmer muss hohe Ansprüche erfüllen, dem Gast eine positive Erlebniswelt schaffen. Idealerweise soll es zu einer Art Zuhause in der Ferne werden. Doch wie kann ein fremder Raum in kürzester Zeit Wohlbefinden hervorrufen? Und warum löst mancher genau das Gegenteil in uns aus?

Ästhetik als Grundbedürfnis

Wer in der Vergangenheit auf Dienstreise in muffigen Herbergen und abgewohnten Handwerkerwohnungen absteigen musste, wird beim Gedanken an einen Hotelurlaub sicher nicht begeistert sein. Eine orange-braune Farbgebung aus den 1970er Jahren, abgenutzter, kalter Laminatboden und ein quietschender Fahrstuhl, der als Begleitmusik die ganze Nacht wahrnehmbar ist – so etwas vermittelt uns keine Heimatgefühle.

Grundlage für das Wohlbefinden in Räumen bilden unsere menschlichen Bedürfnisse, wozu auch jenes nach Ästhetik gehört. Dieses ist keineswegs von oberflächlicher Natur, sondern ganz essenziell und tief in uns verwurzelt. Räume, die wir als reizlos oder gar hässlich empfinden, erzeugen sogar Stress.

Auch sensorisch muss alles stimmen: Das, was wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken, soll nicht nur in seiner Qualität angenehm sein, sondern auch von optimalem Reizniveau. Fahrstuhllärm oder der wahrnehmbare Geruch des Vorbewohners oder der Vorbewohnerin können bewusst wie unbewusst Unbehagen auslösen. Auch eigentlich angenehme Raumdüfte belasten uns bei zu starker Intensität.

Von ganz grundlegender Bedeutung ist für uns Menschen das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit, nicht nur vor Wind und Wetter, sondern auch in emotionaler Hinsicht. So bewahren beispielsweise Vorhänge im Hotelzimmer unsere Privatsphäre, und das oft große, gepolsterte Betthaupt vermittelt Geborgenheit.

Forschungen belegen, dass im Sinne einer Hierarchie von Bedürfnissen ne-

ben Schutz und Sicherheit vor allem der Faktor Kontrolle dafür maßgeblich ist, ob wir uns in einem Raum wohlfühlen. Zimmer, in denen die Fenster nicht geöffnet werden können, die Bedienung des Fernsehers uns überfordert und zu denen die Rezeptionistin auf Nachfrage mitteilt, dass die Klimaanlage leider nicht individuell zu regulieren sei, rufen bei Gästen Unmut hervor. Und das lässt keine Erholung aufkommen.

Bei allem Luxus, ausgefeilten Designhotels und durchdachten Urlaubsrefugien könnte uns gerade die Kontrolle als grundlegendes Bedürfnis im Hotelzimmer der Zukunft auf ganz besondere Art verlorengehen: Im Zeitalter der Digitalisierung und künstlichen Intelligenz wird vielleicht schon beim Betreten der Urlaubsherberge ein automatischer Bedürfnisabgleich mit individuellen Präferenzen hinsichtlich der Temperatur, Musik und des Raumdufts stattfinden. Glaspaneele könnten mit Bildern bespielt werden, die dem Geschmack des jeweiligen Gastes entsprechen – im Vorfeld sorgfältig anhand des Social-Media-Profiles und anderer verfügbarer Daten recherchiert und analysiert. Ein Hotelzimmer, das zumindest scheinbar genau auf das Individuum angepasst ist und sich doch unserer Kontrolle entzieht. ■

ZUM WEITERLESEN

Harald Deinsberger-Deinsweger: Habitat für Menschen. Wohnpsychologie und humane Wohnbauthorie. Teil I: Der menschengerechte Lebensraum. Pabst Science Publishers 2016

Rüdiger Hachtmann: Tourismus-Geschichte. Vandenhoeck & Ruprecht 2007

Elizabeth M. Ineson u. a.: Towards a hierarchy of hotel guests' in-room needs. International Journal of Contemporary Hospitality Management, 31/12, 2019, 4401–4418

Herbert Reichl: Humane Lebenswelten. Eine Psychologie des Wohnens und des Planens. CreateSpace Independent Publishing 2014

Dr. Anika Keppler ist promovierte Diplompsychologin mit den Schwerpunkten Architekturpsychologie und klinische Psychologie. Sie arbeitet in Regensburg und widmet sich neben ihrer Tätigkeit als Dozentin dem Arbeitsfeld „Salutogene Räume“ im privaten Wohnbau und in Gesundheitseinrichtungen



PSYCHOLOGIE HEUTE

Unsere exklusiven Notizbücher

Für große Ideen und
kleine Gedanken



Jetzt
entdecken

www.psychologie-heute.de

S.83

FRANZ HIMPSL • JUDITH WERNER *DANKE, nicht GUT*

!

Ulrike
Schrumpf

**MYTHOS
MUTTERGLÜCK**

S.84

S.84

Kohlhammer

Rohde/Schaefer/Dorn/Kittel-Schneider Mutter werden mit psychischer Erkrankung

RAT+HILFE

Q:

SEEK YOU

**KRISTEN
RADTKE**

S.86

S.86

GB

CRAIG MACANDREW
ROBERT B. EDGERTON

**BETRUNKENES
BETRAGEN**

S.86

C.

Brand • Unbeschwert leben – Das Arbeitsbuch

S.87

Der Osten und das Unbewusste

Andreas Petersen Klett-Cotta

C.

Winston / Seif • Erwartungsangst überwinden

S.88

S.90

Brisch

Gestörte Bindungen in digitalen Zeiten

Klett-Cotta

KWI

Norman Ohler

Der stärkste Stoff

S.91

S.92

R

Bärbel Wardetzki

**Ist es noch Selbstliebe
oder schon Narzissmus?**

Unglücklich? Selbst schuld!

Franz Himpsl und Judith Werner zeigen, warum toxische Positivität uns schaden kann

Ein Kind lächelt rund 400-mal am Tag. Ein Erwachsener 20-mal. Die Zahl ist vermutlich noch niedriger, wenn wir das oberflächliche, höfliche oder erzwungene Lächeln der Erwachsenen nicht mitzählen. Dabei sind wir immerzu von strahlenden Gesichtern umgeben, sei es in der Werbung, auf Social Media oder im Fernsehen. Das ist laut Judith Werner und Franz Himpsl ein Problem. In ihrem Buch thematisieren sie toxische Positivität – den allseitigen Druck, positiv zu denken und zu empfinden.

Jedem Problem mit einem Lächeln begegnen und aus ihm lernen? Lebens einschneidende Krisen als große Chancen betrachten? Zu Recht hinterfragt das Duo diese Denkweise und sieht in ihr Auswüchse einer Leistungsgesellschaft, in der das Individuum immerzu auf Selbstoptimierung getrimmt wird.

Manchmal wird der Mensch mit aller Gewalt aus dieser Kultur herausgerissen. So auch Werner und Himpsl, die durch Krebserkrankungen auf unterschiedliche Weise mit der elementaren Unsicherheit des Lebens konfrontiert wurden.

Der Autor hat seine Verlobte an eine seltene Krebsart verloren. „Ich mag keine lachenden Chemopatientinnen“, bekennt Judith Werner, die aufgrund ihres Brustkrebses in chemotherapeutischer Behandlung war. Was sie stört, ist im Grunde dasselbe, was die Aktivistin Barbara Ehrenreich bereits im Jahre 2010 in ihrem Buch *Smile Or Die* beschrieb: der andauernde Druck, dem Kranke (und Gesunde) ausgesetzt sind, immerzu optimistisch zu bleiben. Sie übte Kritik an der *toxic positivity*, noch bevor das Phänomen einen Namen hatte (der Begriff tauchte 2011 in der Fachliteratur auf).

Werner und Himpsl – beide haben in Philosophie promoviert – nutzen ihr Fachwissen, um verschiedene Möglichkeiten aufzuzeigen, wie wir mit dem Alltag und dem Leben umgehen könnten – selbst dann, wenn sich beide haarsträubend rasant und grundlegend verändern.

Philosophische Ausflüge dominieren die sechs Kapitel des Buches, etwa das Werben für einen stoischen Umgang mit unseren eigenen Grenzen. „Wir alle werden limitiert: durch unsere Herkunft, durch unsere Körper, durch unsere finanziellen Möglichkeiten, durch die Gesetze der Physik, durch die Dämonen, die wir alle mit uns herumtragen“, schreiben Himpsl und Werner und fügen hinzu: „Diese Einsicht tut weh.“ Doch an dieser Stelle taucht dank der wohlüberlegten Ausführungen weniger Schmerz als vielmehr Erleichterung auf: Sie schmälern die Last, die die Denkweisen und Forderungen einer Leistungsgesellschaft mit sich bringen – etwa der Gedanke, man könne alles schaffen, wenn man nur hart genug arbeitet.

Erstaunlich ist, dass am Ende des Buches der wohltuende Gedanke zurückbleibt, dass wir in unseren dunkelsten Momenten nicht stark sein und schon gar nicht lächeln müssen. Es reicht, wenn wir weitermachen. Und lächeln, wenn uns danach ist.

Anna Gielas



Franz Himpsl, Judith Werner: *Danke, nicht gut. Für reflektierte Gelassenheit statt toxischer Positivität.* Kösel 2023, 192 S., € 18,-

„Wenn du dich erst mal mit der Ameisigkeit des Daseins abgefunden hast, steht das Tor zur Freiheit weit offen“

Franz Himpsl
und Judith Werner

Mutterschaft und Psyche

Zwei Ratgeber richten sich an Frauen mit psychischen Erkrankungen, die Mutter werden wollen, und beleuchten das Thema peripartale Depression



Vor knapp 2500 Jahren widmete sich ihnen Hippokrates. Vor neun Jahrhunderten dokumentierte sie die italienische Gelehrte Trota von Salerno. Psychische Erkrankungen von werdenden Müttern sind also seit langem bekannt – und doch werden sie noch immer vernachlässigt. Nun sind zwei Bücher zu dem wichtigen Thema erschienen.

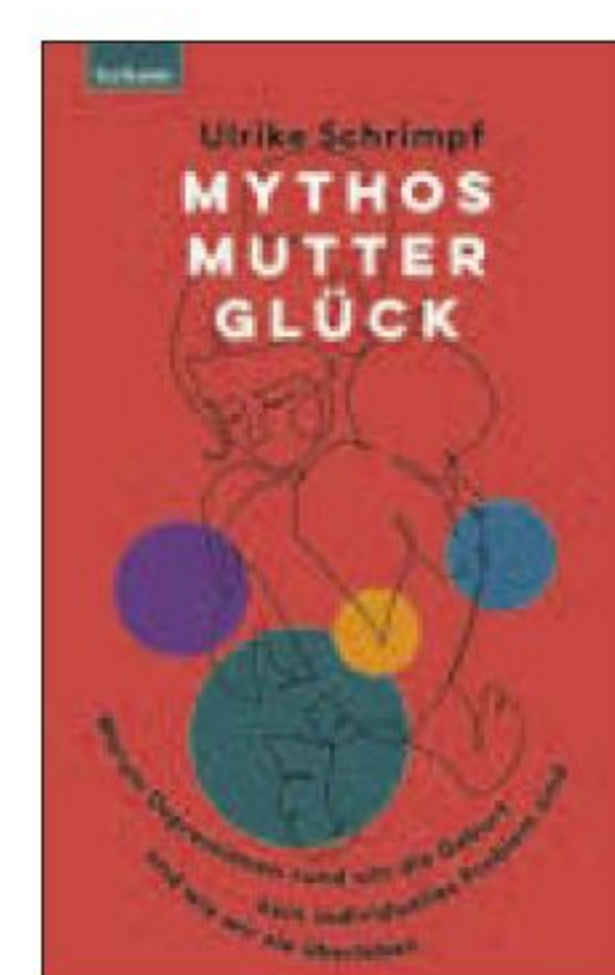
„Auch Frauen mit psychischen Erkrankungen werden Mütter, haben aber einen besonderen Beratungsbedarf“, schreiben die Autorinnen und der Autor des Titels *Mutter werden mit psychischer Erkrankung*. Das Quartett besteht aus den Fachärztinnen für Psychiatrie und Psychotherapie Anke Rohde und Sarah Kittel-Schneider, dem Kinderarzt Christof Schaefer sowie der Psychotherapeutin Almut Dorn.

Ihr Buch ist wirklich umfassend angelegt: von der Familienplanung über die Einnahme von Psychopharmaka in der Schwangerschaft bis hin zur Geburtsplanung, Entbindung, dem Wochenbett sowie dem Stillen. Damit begleitet das vierköpfige Team seine Leserinnen durch den gesamten Prozess des Mutterwerdens.

Ein wertvoller Beitrag des Buches liegt darin, die Lesenden bei zentralen Entscheidungsfindungen zu unterstützen, etwa mithilfe von Orientierungsfragen wie: Passt ein Kind in die derzeitige Lebenssituation? Ist meine Partnerschaft tragfähig? Welche Auswirkungen könnten die mit einem Kind auf mich zukommenden Belastungen auf meinen Krankheitsverlauf haben? Das Buch unterstützt dabei, wichtige

wie schwierige Entscheidungsprozesse übersichtlicher zu gestalten und reflektierter anzugehen.

Im letzten Teil gehen die vier Fachleute auf einzelne psychische Erkrankungen ein und bieten damit gezielte Informationen, etwa für Schwangere und Mütter mit Essstörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen.



Ulrike Schimpf: *Mythos Mutterglück*. Warum Depressionen rund um die Geburt kein individuelles Problem sind und wie wir sie überleben. Leykam 2023, 256 S., € 23,-

Die Leserinnen benötigen so gut wie kein Vorwissen – weder zum Thema Schwanger- und Mutterschaft noch zu psychischen Störungen. Das Buch bietet eine Fülle grundlegender Informationen, ohne die Leserinnen und Leser zu überfordern. Dabei ist besonders lobenswert, dass ihm ein einfühlsam-mutmachender Ton zugrunde liegt. „Die Sorge, die eigene Erkrankung an das Kind weiterzugeben, ist bei Betroffenen weit verbreitet. Gene sind jedoch in der Gesamtsumme sehr viel weniger von Bedeutung als die Sicherstellung guter Umgebungsfaktoren und Lebensbedingungen für das Kind“, schreiben die Autorinnen und der Autor und bieten immer wieder beruhigende wie aufbauende Fakten.

Die Literaturkritikerin und Schriftstellerin Ulrike Schrimpf widmet sich in ihrem Buch *Mythos Mutterglück* der peripartalen Depression. Sie betrifft weltweit bis zu 30 Prozent der Frauen, die schwanger sind oder gerade entbunden haben. Seit mehr als 150 Jahren ist die peripartale Depression medizinisch belegt – aber hierzulande dennoch wenig bekannt. Sie unterscheidet sich von der postpartalen Depression dadurch, dass sie zeitlich rund um die Geburt eintritt, während die postpartale Depression bis zu zwei Jahre nach der Entbindung eintreten kann. Da Frauen mit psychischen Vorerkrankungen zur Risikogruppe gehören, ergänzt das Buch von Schrimpf die Lektüre von Rohde, Schaefer, Dorn und Kittel-Schneider.

Peripartale Depressionen beginnen häufig während der Schwangerschaft. „Das wird leider zu selten erkannt und deshalb auch oft nicht rechtzeitig behandelt“, schreibt Schrimpf. Die Auto-

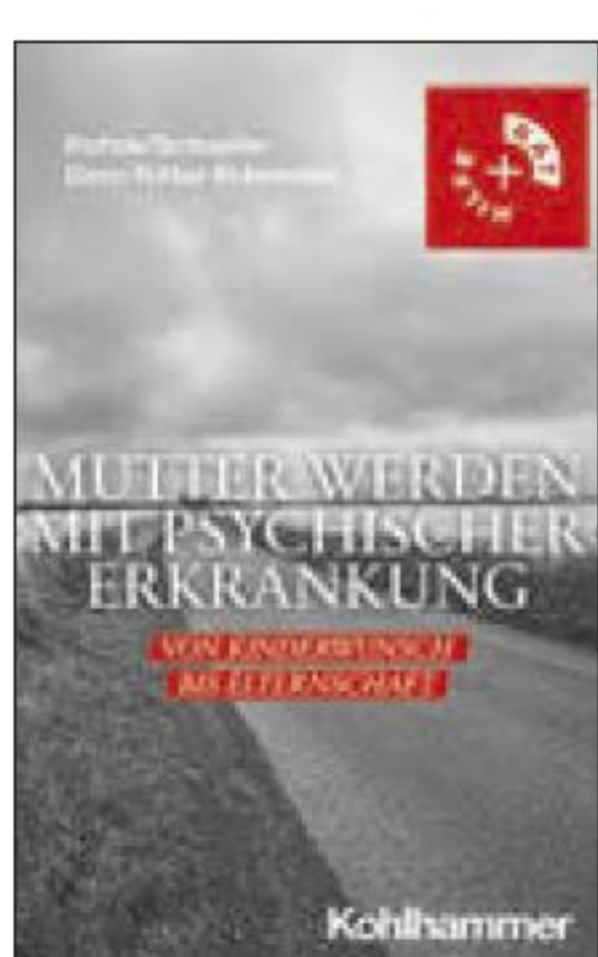
rin war um die Geburt ihres zweiten Kindes herum selbst von der Depression betroffen. Mit ihren Leserinnen teilt sie diese Erfahrungen offen und unverblümt – und gerade das macht ihr Buch so wertvoll für Betroffene: Sie können sich in der Autorin wiederfinden und fühlen sich auf diese Weise potenziell verstandener und weniger allein.

Hinzu kommt, dass Schrimpf sich tief in die Materie eingelesen hat und auf zahlreiche andere Autoren und Forscherinnen eingeht. Sie skizziert auf sehr gelungene Weise, wie elementar Schwangerschaft und Geburt die Identität der Frau beeinflussen. Zu Recht kritisiert Schrimpf, dass unsere Gesellschaft die peripartale Depression für Mütter noch schwieriger macht, denn die Krankheit kollidiert mit dem gesellschaftlich aufgebauchten *Mythos Mutterglück*. In der zweiten Hälfte des Buches geht Schrimpf auf die unterschiedlichen Erkrankungsformen der peripartalen Depression und die Therapiemöglichkeiten ein.

Die Lektüre empfiehlt sich nicht nur Betroffenen, sondern auch Angehörigen – nicht zuletzt weil es zu traumatischen Familiensituationen kommen kann, wenn Familienmitglieder zu wenig über die peripartale Depression wissen. Etwa wenn ein Vater der Mutter das Kind entzieht, aus Sorge darüber, dass diese ihren Nachwuchs vernachlässigt. „Eine Depression verlangt den Partnern der Betroffenen viel ab“, weiß Schrimpf aus ihrer eigenen Erfahrung.

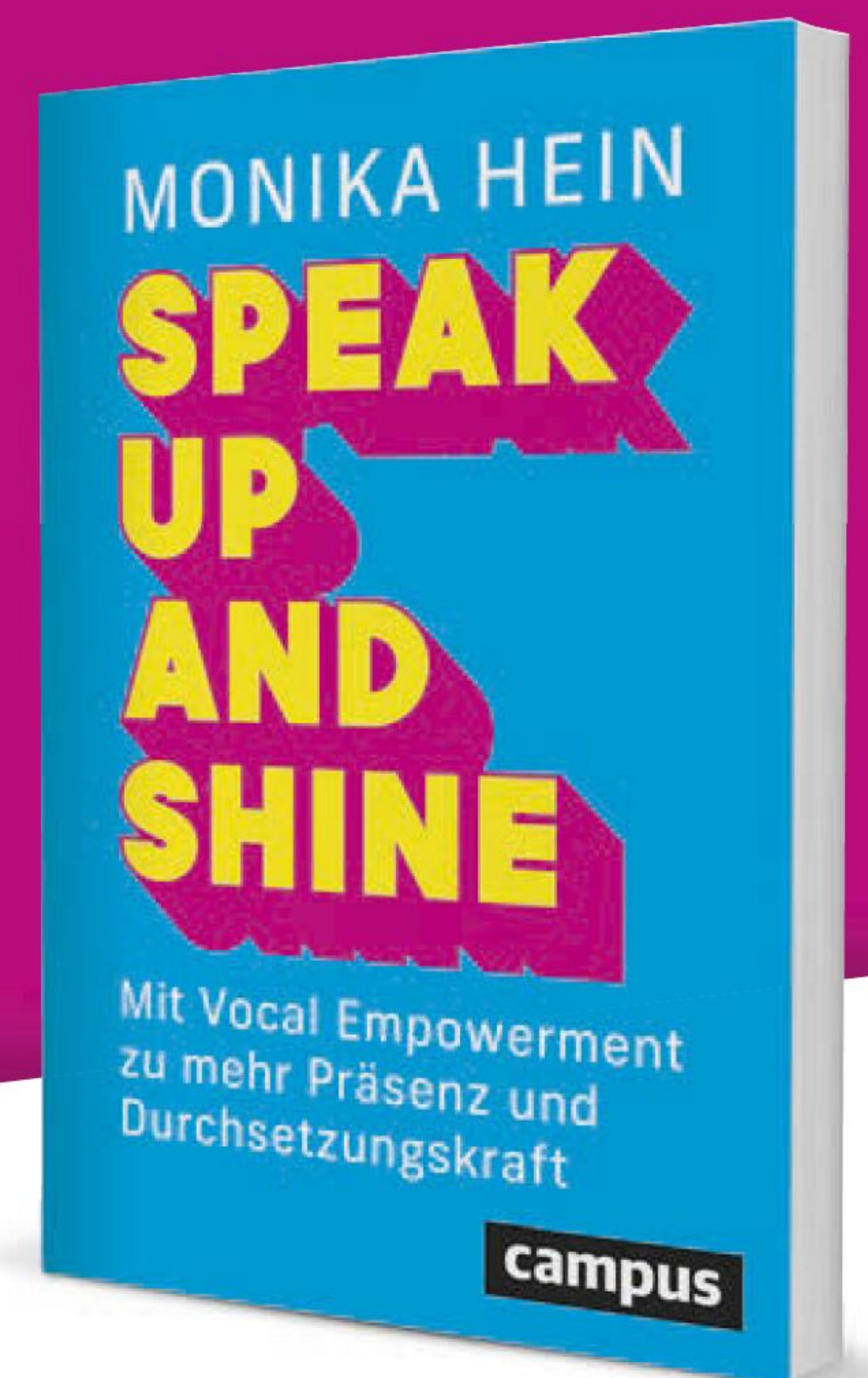
Beide Bücher richten sich auch an Personen, die beruflich mit Schwangeren zu tun haben. Doch gerade werden den wie neuen Müttern bietet die Lektüre einen wertvollen Kompass. Und: Beide Bücher brechen die gesellschaftlichen Vorurteile rund um das Mutterwerden und psychische Erkrankungen weiter auf.

Anna Gielas



Anke Rohde, Christof Schaefer, Almut Dorn, Sarah Kittel-Schneider: Mutter werden mit psychischer Erkrankung. Von Kinderwunsch bis Elternschaft. Kohlhammer 2024, 310 S., € 30,-

Du hast eine Stimme!



256 Seiten · 30,- €

ISBN 978-3-593-51849-7

Auch als E-Book erhältlich

Selbstbewusstes Sprechen fällt dir nicht leicht. Doch du weißt: Du hast tolle Ideen, hast viel beizutragen und willst sagen, was du denkst. Du hast eine Stimme – also nutze sie!

»Speak Up and Shine« wird dir helfen, nicht mehr aus Scham, Angst oder Unsicherheit leise zu sein. Mit dem Vocal Empowerment kombinierst du klassisches Stimm- und Präsenztraining mit stärkenden Erkenntnissen aus Psychologie und Coaching. Du lernst deinen inneren Soundtrack kennen: was dich ausbremst, was dich stark macht und wie du mit Hindernissen umgehen kannst. Gleichzeitig trainierst du deinen äußeren Soundtrack: den Klang deiner Stimme und dein persönliches Auftreten. So findest du endlich die Tonlage, die Lautstärke und die Wirksamkeit, die zu dir passt – für Job und Privatleben.

Mit einem Vorwort von Sabine Asgodom

f X v
campus.de

campus
Frankfurt. New York



„Einsamkeit [...] besetzt den Raum zwischen den Beziehungen, die man hat, und den Beziehungen, die man will.“ Wenn wir im Internet Fremden beim Gemüseschneiden zusehen oder öffentlich Tagebuch führen, versuchen wir einen solchen Raum zu füllen. Diese These verfolgt Kristen Radtke mit

Seek you. Eine Reise in die Einsamkeit (Helvetiq, € 29,90) quer durch die Moderne. Im Jahr 1844 erreicht das erste Telegramm seinen Empfänger. Mitte des 20. Jahrhunderts sendet Radtkes Vater Amateurfunksignale aus seinem Kinderzimmer in die Welt. Die Autorin erkennt darin wieder, wie sie

selbst in den 2000er Jahren in anonymen Chatrooms auf Antwort wartet: ein Rückzug, um sich nach neuen Kontakten, einem anderen Leben auszustrecken. Radtke schreibt es nicht sozialen Medien zu, Bindungen zu zersetzen, sondern zeichnet empfindsam nach, wie wir uns mit Technik durch menschliche Konflikte navigieren. Wir fürchten, unfrei zu sein, Gewonnenes zu verlieren – und suchen Bezogenheit in flüchtigen Begegnungen. Das Genre der Graphic Novel erlaubt, wissenschaftliche mit persönlichen Erkundungen zu verweben und unser Wissen – Einsamkeit ist ansteckend, macht aggressiv und krankheitsanfällig – zeichnerisch zu nuancieren.

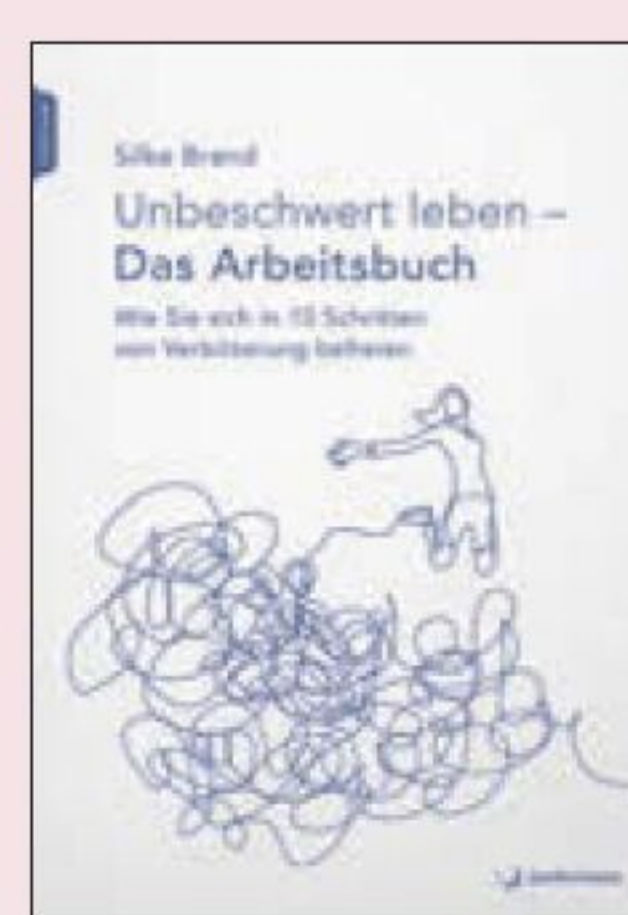
Sarah Khouri



„Sorry, ich war betrunken...“ Häufig muss der Alkohol herhalten, wenn es darum geht, unser Verhalten rückblickend zu entschuldigen. Doch nein, Alkohol hat keine „enthemmende Wirkung“, behaupteten die beiden amerikanischen Ethnologen Craig MacAndrew und Robert B. Edgerton bereits 1969 in ihrem Buch *Drunken*

Comportment. Andreas Heinz, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Berliner Charité, drückte seinem Mitarbeiter Jakob Hein dieses Buch als Leseempfehlung in die Hand. Der Schriftsteller und Psychiater legt nun – zehn Jahre später – die Übersetzung vor. *Betrunkenes Betragen. Eine ethnologische Weltreise* (Galiani, € 24,-) ist ein besonderes Buch, das zeigt, wie unterschiedlich – und wie erstaunlich kontrolliert! – sich Menschen unter Alkoholeinfluss je nach Kultur und Situation verhalten. Hein kommt zu dem Schluss: „Ich habe in dem Buch auf sehr unterhaltsame Weise gelernt: Jede Gesellschaft erfindet ihr betrunkenes Betragen selbst. Es ist Zeit, sich zu fragen, welches wir wollen.“

Katrin Brenner



Im Zuge der Coronapandemie ist die Quote klinisch relevanter Verbitterung von 3 Prozent auf 16 Prozent gestiegen. Ein hoher Verbitterungsgrad steht in Zusammenhang mit Schwierigkeiten am Arbeitsplatz und mit sozialen Problemen sowie psychosomatischen Erkrankungen. Die Psychotherapeutin Silke Brand versteht unter Verbitterung eine Notwehrreaktion auf erlebtes Unrecht und zeigt in *Unbeschwert leben – Das Arbeitsbuch* (Junfermann, € 29,-), wie man sich in Eigenregie in einem 10-Schritte-Programm von dieser negativen Emotion befreien kann. In einem ersten Schritt geht es darum, das Unrecht zu benennen, Selbstmitgefühl und -fürsorge zu praktizieren, später darum, sich aus der Opferrolle zu befreien und Verantwortung fürs eigene Handeln zu übernehmen. Neben einem Selbsttest („Bin ich verbittert?“) stellt das Arbeitsbuch viele Anregungen und konkrete Übungen bereit und lädt auch dazu ein, im Zuge der Verbitterungsprophylaxe typische Trigger zu analysieren, die immer wieder Kränkungsreaktionen hervorrufen.

Katrin Brenner

Das Stalintrauma der Psychoanalyse

Andreas Petersen vergleicht auf kluge Weise die Entwicklungen der Psychoanalyse in Ost- und Westeuropa

Andreas Petersen ist Historiker, auf Osteuropa spezialisiert. Sein neues Buch *Der Osten und das Unbewusste. Wie Freud im Kollektiv verschwand* zeigt, dass er sich sehr gründlich und detailliert mit dem hoffnungsvollen Beginn und tragischen Scheitern der von Anfang an komplizierten Beziehung zwischen Psychoanalyse, Marxismus und der russischen Revolution beschäftigt hat.

Die Psychoanalyse verstand sich zu Freuds Zeiten als Bewegung, die eine triebfeindliche Erziehung reformieren wollte und seelische Störungen als erstickte Entwicklung und nicht als ererbte Minderwertigkeit sah. Sie stand dem Projekt der sozialistischen Revolution durchaus nahe, die sich der Unterdrückung von Menschen in den Diensten von Kapitalinteressen widersetzte. Alfred Adler war Sozialist, eine der ersten psychoanalytischen Zeitschriften erschien in Russland. Trotzki lebte eine Zeitlang in Wien und hatte Kontakt zu Freuds Wiener Kreis. Vielleicht wäre alles anders geworden für die Psychoanalyse im Osten, wenn der revolutionäre Freigeist Trotzki nicht gegen den paranoiden Bürokraten Stalin den Kürzeren gezogen hätte.

Petersen skizziert Persönlichkeiten, die lückenhafte Kenntnisse der Tiefenpsychologie euphorisch und radikal in den Dienst der Bolschewisten stellten und von diesen auch unterstützt wurden, galt es doch, nicht nur neue Besitzverhältnisse, sondern auch einen neuen Menschen zu schaffen. Bald zeigte sich aber, dass die Sexualbefreiung als von der Psychoanalyse angestoßenes (von Freud allerdings kritisch reflektiertes) Geschehen der Parteidisziplin widersprach.

Je stärker sich der bürokratische Machtanspruch der Partei unter Stalin

konsolidierte, desto mehr Gegenwind bekamen tiefenpsychologisch denkende Reformer. Freuds Lehre galt den Stalinisten als subversiv, bürgerlich und „idealistisch“, sie habe im dialektischen Materialismus nichts zu suchen.

Was sehr zu denken geben kann und von Petersen immer wieder ausgeführt wird, ist die geradezu schwungvoll und begeistert wirkende Bereitschaft der Tiefenpsychologen, sich der Parteilinie und der von Stalin geforderten Lehre Pawlows zu unterwerfen, der den Menschen als formbare Maschine definierte. Eine Bereitschaft, die sich nach dem Zweiten Weltkrieg in den Satelliten Moskaus, darunter auch in der DDR wiederholte.

Die deutsche (Tiefen-)Psychologie hatte das Hitlerregime durch die Preisgabe der jüdischen Kollegen und eine Bevorzugung des „Ariers“ C.G. Jung recht gut überstanden; 1941 wurde ein Diplomstudiengang in Psychologie eingeführt, dessen Strukturen mehrere Generationen von Psychologinnen und Psychologen prägten. An dem von einem Verwandten des Reichsmarschalls Göring geleiteten Zentralinstitut in Berlin ausgebildete Analytiker suchten diese Tradition in der DDR fortzusetzen. Sie wurden aber von den in Moskau geformten Kadern gezwungen, Freud abzuschwören und Pawlow zu huldigen. *Wolfgang Schmidbauer*



Andreas Petersen: *Der Osten und das Unbewusste. Wie Freud im Kollektiv verschwand*. Klett-Cotta 2024, 352 S., € 25,-



Leseprobe in der App

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

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

Leseprobe auf
beltz.de

BELTZ

Die Angst vor der Angst

Was-wenn-Gedanken: Warum Menschen sich zwanghaft Sorgen machen

Wer unter einer Angststörung leidet, kreist immer wieder um dasselbe Problem, wälzt seine Sorgen hin und her und verstrickt sich in fantasiereiche Was-wenn-Gedanken: Was, wenn ich mit dem Auto den Abgrund hinunterstürze? Kann ich meinen Job verlieren, wenn die anderen sehen, wie ich beim Vortrag schwitze und zittere? Und wie kann ich mich aus dem Staub machen, wenn mir beim ersten Date plötzlich unwohl wird? Es ist die Angst vor der Angst, die Betroffene schon vor dem Eintreten einer Situation in zwanghafte Flucht- und Ausweichmanöver treibt.

Diese „Erwartungsangst“ mag für Außenstehende bizarr anmuten, für die Betroffenen gleicht sie einem Horrortrip. Ob es sich um eine anstehende Reise, eine Party oder einen Restaurantbesuch handelt – erwartungsängstlichen Menschen fallen bereits die einfachsten Entscheidungen schwer, da sie immer nach Perfektion streben, vorab die hundertprozentige Gewissheit benötigen und jeden Fehler partout vermeiden wollen. Also recherchieren, analysieren und wälzen sie ihr Problem hin und her und schieben Termine auf wie eine Schülerin, die sich vor einer Klassenarbeit drückt.

Das Vermeiden von Risiken bringt allenfalls kurzfristig Erleichterung. Letztlich steigt der Druck umso mehr, und die Probleme wachsen zu immer größeren Schreckensgeistern heran. Dabei sind die Ängste oftmals nur der eigenen Fantasie entsprungen. Sich dies bewusstmachen und die Erwartungen als Illusionen zu entlarven sei schon ein erster Schritt, um sich wieder mehr Freiheit zu verschaffen, sagen Martin Seif und Sally Winston.

Der New Yorker Verhaltenstherapeut und die Psychologin und Geschäftsführerin des *Anxiety and Stress Disor-*

ders Institute of Maryland kennen aus ihrer jahrzehntelangen Beratung die verschiedensten Ausprägungen von Angst- und Zwangsstörungen. In ihrem Ratgeber *Erwartungsangst überwinden* beschreiben sie anschaulich, wie Menschen in eine Sorgenspirale geraten, warum das Gehirn dabei einen falschen Alarm sendet und wie man dennoch auch wieder Zuversicht gewinnen kann.

Sich die Angst ausreden zu wollen helfe dabei ebenso wenig wie positives Denken oder eine Entspannungstechnik. Viel eher sollte man versuchen, die Ängste anzunehmen, allerdings ohne dabei in ein Gedankenkarussell zu geraten. Entscheidungen sollten klar, ohne Zögern und ohne Fluchtpläne getroffen werden.

Viele Betroffene würden all das gerne beherzigen. Doch wer dazu Übungen sucht, wird enttäuscht. Den eigenen Perspektiv- und Haltungswechsel muss man sich selbst erarbeiten. Seif und Winston setzen auf Aufklärung und darauf, dass Betroffene ihre eigenen Fesseln ablegen.

Chronische Angst lasse am ehesten nach, wenn man nicht gegen sie ankämpft, sondern die momentane Qual auf sich nimmt. Hilfreich sind die Antworten auf wichtige Fragen, wie Betroffene in typischen Situationen reagieren sollten – man hätte sich mehr solcher positiven Anstöße gewünscht.

Ariane Wetzel



Sally M. Winston, Martin N. Seif: Erwartungsangst überwinden. Wege aus chronischer Unentschiedenheit, Vermeidung und Katastrophendenken. Junfermann 2024, S. 168 S., € 22,-



Leseprobe in der App



Podcast

Der Interviewpodcast *Fragend verbunden* stellt Menschen vor, die sich mit Logotherapie und Existenzanalyse auseinandersetzen. Unter anderem geht es um Logotherapie im Zusammenhang mit der kognitiven Verhaltenstherapie, um Streit, Konflikt und Krieg sowie um Logotherapie und Meditation

t1p.de/PH_Medien_Fragend_Verbunden



Alles zum Thema: Logotherapie

Die Logotherapie ist eine Interventionsform, eine „sinnzentrierte Psychotherapie“ an der Schnittstelle von Psychologie, Philosophie und Medizin, die sowohl im therapeutischen als auch beraterischen Kontext ihren Einsatz findet



YouTube

Die Logotherapie ist untrennbar mit dem Namen Viktor Frankl verbunden. Die Expertin Nina Bürklin fasst die Grundzüge seines Denkens und Handelns zusammen. Diese 40 Minuten geben einen guten Einblick in Theorie und Praxis

t1p.de/PH_Medien_Buerklin



YouTube

Was sind die Kernaussagen der Logotherapie, woher kommt sie und welche Bedeutung hat sie heute? Antworten gibt dieses Video der *Europäischen Akademie für Logotherapie – Universität (EALU)* in weniger als drei Minuten

t1p.de/PH_Medien_EALU



Museum

In der Wiener Mariannengasse 1 lebte Viktor Frankl bis zu seinem Tod 1997. Heute sind Besucherinnen und Besucher dort eingeladen, sich auf Spurensuche durch das Leben, Wirken und Schaffen des Begründers der Logotherapie zu begeben. Regelmäßige Veranstaltungen ergänzen das Angebot

franklzentrum.org



Kurs

In planmäßig dreieinhalb Stunden führt das E-Learning des *Viktor Frankl Institute of America* in die Philosophie und Geschichte der Logotherapie ein. Neben Videos gehören Textarbeit und schriftliche Reflexion des Gelernten zum Umfang. Alles in englischer Sprache

69,99 Euro

t1p.de/PH_Medien_Logotherapie_Kurs

Den Erfahrungsraum Naturtherapeutisch nutzen

€ 49,- | Bestell-Nr. 510112



Der »Therapieraum« Natur ist inspirierend: Draußen wird die Naturverbundenheit gestärkt, der Körper aktiviert und intensiver wahrgenommen, das Befinden verbessert und die Kreativität angeregt. Belastende Themen werden im Spiegel der Natur begreifbar und bearbeitbar, Antworten auf bedeutsame Lebensfragen werden angestoßen.

- Schatzkiste an naturnahen Interventionen
- Biografie bearbeiten, Ressourcen aktivieren, Achtsamkeit fördern
- Naturfotos als Bildimpulse nutzen



Leseproben unter
www.beltz.de

BELTZ

Digitale Hypomanie

Der von Karl Heinz Brisch herausgegebene Sammelband untersucht, inwieweit Onlinebeziehungen zu gestörten Bindungen führen können

Die Wucht, mit der digitale Angebote das Leben junger Menschen verändert haben, wurde der psychotherapeutischen Szene klar, seit junge Menschen, die an der Intensivnutzung von Social Media oder durch Gaming krank geworden sind, die Praxen aufsuchen.

Mein erster Fall dieser Art war ein junger Mann, der die ersten vier Semester seines Studiums verpasst hatte, weil er die Kontrolle über das Zocken verloren hatte. Eine junge Frau suchte psychotherapeutische Hilfe, nachdem sie von Gleichaltrigen auf Instagram fertiggemacht worden war. Ungeachtet dessen brachte sie es aber nicht fertig, sich dort abzumelden. Eine von mir supervidierte Psychotherapeutin in Ausbildung und ich rätselten, warum die Psychotherapie mit ihrer Patientin, einer Studentin, keine Fortschritte machte – bis wir endlich auf die Idee kamen, sie nach ihrer täglichen *screen time* zu fragen, die bei acht bis zehn Stunden lag. Die Patientin selbst hatte das Thema nicht erwähnt.

Die Wahrnehmung der Kolleginnen und Kollegen zu wecken und zu schärfen ist eines der Ziele des von Karl Heinz Brisch herausgegebenen Buches *Gestörte Bindungen in digitalen Zeiten*. Der Anspruch dieses ausgezeichneten Werkes geht darüber jedoch weit hinaus.

Die Magie, mit der das Internet, Social Media und Computerspiele Menschen zu bannen vermögen, beruht auf dem von ihnen ausgehenden Bindungsangebot: „Hier wirst du wahrgenommen, ich helfe dir, deine Sehnsüchte zu stillen und deine Ängste zu regulieren.“

Social Media und Gaming sind, wie Brisch in seinem eigenen Beitrag erhellend ausführt, Surrogate für (fehlende) gute Beziehungen. Sie ziehen vor allem jene Personen in ihren Bann, die in ihren jungen Jahren psychische Vernach-

lässigung erlebt haben und in sich kein sicheres Bindungsmuster entwickeln konnten. Es seien vor allem Menschen mit einem ängstlich-unsicheren Bindungsstil, die zu exzessiver Mediennutzung neigen, wie Christiane Eichenberg und Raphaela Schneider in ihrem auf eigenen Studien basierenden Beitrag schreiben. Die „Mediensucht“ erfülle eine „eskapistisch-sozialkompensatorische“ Funktion. Die besondere Anfälligkeit von ängstlich-unsicher gebundenen Menschen, dem Bildschirm zu verfallen, bestätigen auch Bert te Wildt und Jan Dieris-Hirche in ihrem Text.

Informativ und wertvoll sind eine Reihe weiterer, durchweg spannend zu lesender Beiträge des Werkes, die sich spezielleren Themen zuwenden: Beate Priewasser und Antonia Dinzinger erläutern Forschung, die zeigt, wie sehr Babys und Kleinkinder gestresst werden und Entwicklungsnachteile erleiden, wenn sich die Bezugspersonen im Kontakt mit einem Kind immer wieder unvermittelt durch das Smartphone ablenken lassen.

Julia von Weilers Abhandlung widmet sich den vielfältigen Formen von Kriminalität im Netz, denen junge Menschen ausgesetzt sind, vor allem der „Sharegewaltigung“ (Verbreitung intimer Bilder durch Peers) und dem „Cybergrooming“ (Anmache durch Erwachsene). Maria Steinhoff und Harald Baumeister geben eine wertvolle Über-



Karl Heinz Brisch (Hg.):
Gestörte Bindungen in digitalen Zeiten. Ursachen, Prävention, Beratung und Therapie. Klett-Cotta 2023, 304 S., € 40,-

sicht über verschiedene Varianten digitaler Psychotherapie inklusive therapeutischer Chatbots, die – auch dann wenn der Chatbot sich selbst als Maschine offenbart – personifiziert und als Objekte einer therapeutischen Allianz erlebt werden.

Besonders hilfreich sind die bei Jan van Loh, bei Eichenberg und Schneider sowie bei Brisch zu findenden Hinweise zum psychotherapeutischen Vorgehen. Gefragt ist zunächst eine proaktive Medien-Anamnese.

Therapeutisch geht es darum, eine tragende Beziehung aufzubauen, traumatische frühe Bindungserfahrungen – wie etwa die, abgeschoben worden zu

sein – aufzuarbeiten und herauszufinden, welche Funktion dem digitalen Nutzungsverhalten zugrunde liegt (zum Beispiel Eskapismus oder soziale Kompensation).

In einer Zeit, in der viele es als fortschrittsfeindlich oder als Ausdruck deutscher Angst denunzieren, innezuhalten und die Folgen der digitalen Hypomanie zu reflektieren, kommt dieses fundierte und lesenswerte Werk genau richtig.

Joachim Bauer

Prof. Dr. med. Joachim Bauer ist Internist, Psychiater, Psychotherapeut und Sachbuchautor. Zuletzt erschien *Realitätsverlust. Wie KI und virtuelle Welten von uns Besitz ergreifen und die Menschlichkeit bedrohen* (Heyne 2023)

Das Potenzial von Psychedelika

Psychedelika erleben derzeit eine Renaissance. Sie sind unter anderem in der Behandlung von Depressionen und Alzheimer mit großen Hoffnungen besetzt. Norman Ohler beleuchtet in seinem neuen Buch *Der stärkste Stoff*, wie sich Lysergsäurediethylamid, kurz LSD, vom Heilmittel über die potenzielle Kriegswaffe zum verrufenen Rauschmittel entwickelte und nun den Weg zurück in die Medizin findet.

Es tauchen nahezu alle wichtigen Akteure rund um die Geschichte von LSD auf, etwa der Schriftsteller Aldous Huxley, die Beatles, der Psychologieprofessor Timothy Leary und der Pharmakonzern Sandoz. Wie in seinem Bestseller *Der totale Rausch* erweckt Ohler die gründlich recherchierten Fakten in mitreißenden Anekdoten zum Leben. Kritisch hinterfragt er die Experimente des US-Militärs zu LSD als Waffe und den unreflektierten Massenkonsum der Beatgeneration und Hippiekultur. Dass die USA psychedelische Substanzen in den 1960ern kriminalisierten, wirkt jedoch wie ein Versuch, das fortschrittliche Gedankengut der Antikriegsbewegung zu kontrollieren; ein Gespräch zwischen Elvis Presley und Präsident Nixon entlarvt die tragisch-komische Absurdität des Verbots.

Am Ende ruft Ohler dazu auf, das Potenzial von Psychedelika weiter zu erforschen, und lässt auch eine persönliche Motivation durchscheinen.

Ermutigt von vielversprechenden Studien, schenkt er seiner an Alzheimer erkrankten Mutter LSD zu Weihnachten – mit erstaunlichem Ergebnis. Sein Fazit: „Das Verbot von Molekülen, die unsere Wahrnehmung erweitern, erscheint anachronistisch.“ Jetzt sei es Zeit für eine Umkehr.

Senta Gekeler

Norman Ohler: *Der stärkste Stoff. Psychedelische Drogen: Waffe, Rauschmittel, Medikament*. Kiepenheuer & Witsch 2023, 272 S., € 24,-



Alles nur Zufall? Ein Schelm, wer Böses dabei denkt ...




Das Verschwörungsweltbild liefert eine Universalerklärung und Fundamentalkritik der Gesellschaft. Die Supermächtigen sind böse und für den üblen Zustand der Gesellschaft verantwortlich. Woher kommt dieses Weltbild? Was sind seine Inhalte? Warum ist seine Logik so zwingend, und welche Folgen hat sie?

Aus dem Inhalt:

- Eine andere Welt
- Theorie des Einfachdenkens
- Praktiken des Einfachdenkens
- Das Verschwörungsweltbild und seine Supermächtigen
- Misstrauen im Verschwörungsweltbild
- Extrem gegen die Moderne
- Zwang zur Gemeinschaft
- Weltuntergänge
- Eigentlich ist nichts zu machen

2024, 135 Seiten, Klappenbroschur, € 22,00
ISBN 978-3-7799-7800-8
Auch als **E-Book** erhältlich

 Leseproben und Inhaltsverzeichnis
auf www.juventa.de



Dr. Bärbel Wardetzki, Diplompsychologin, ist in München als Psychotherapeutin und Supervisorin tätig. Sie gilt als Narzissmusexpertin und hat zahlreiche Bücher zu diesem Thema veröffentlicht

Sagen Sie mal, Frau Wardetzki: Was ist weiblicher Narzissmus?

Frau Dr. Wardetzki, woran erkennt man Frauen, die eine weiblich-narzisstische Struktur aufweisen?

Ihr Erleben schwankt zwischen Selbstzweifeln und Grandiosität. Auf der einen Seite leiden sie unter starken Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstabwertungen, auf der anderen Seite haben sie eine überhöhte Sicht auf sich, in der sie sich größer, besser und toller machen, als sie wirklich sind. Sie zeigen sich selbstsicher, obwohl sie sich unsicher fühlen, wissen nicht, wer sie wirklich sind, und glauben, besonders sein zu müssen, um gesehen und gemocht zu werden. Das instabile Selbstwertgefühl und die erlebten emotionalen Verletzungen sollen durch die narzisstische Fassade kompensiert werden. Durch Perfektionismus und besondere Leistungen versuchen sie sich Selbstsicherheit zu verschaffen, laufen aber bei Kritik Gefahr, dass ihr Selbstbewusstsein zusammenbricht.

Auffällig beim weiblichen Narzissmus ist, dass er nach außen gar nicht

wie Narzissmus erscheint, der sich ja oft in einer arroganten Selbstbezogenheit und grandiosen Überheblichkeit äußert. Aus diesem Grunde spricht man beim weiblichen Narzissmus auch vom verdeckten im Gegensatz zum offenen Narzissmus. Beide Formen sind aus der existenziellen Not der emotionalen Verlassenheit geboren, doch die Erscheinungsformen unterscheiden sich signifikant. Emotionale Verlassenheit bedeutet, dass niemand da war, der unterstützte, spiegelte und verstand, was für das Kind existenziell notwendig gewesen wäre.

Gibtes auch Männer, die von weiblichem Narzissmus betroffen sind?

Ja, auch Männer können den weiblichen oder verdeckten Narzissmus zeigen. Allerdings in geringerer Zahl als Frauen. Auch Männer können unter starken Selbstzweifeln leiden und suchen sich meist eine Frau mit offen narzisstischen Zügen oder eine Partnerin, die hilfsbedürftig ist. Im Helferverhalten stärken sie ihre Grandiosität, denn damit stel-

len sie sich über die Frau. Sie wissen, worunter sie leidet und was sie ändern müsste, und versuchen, sie zu retten oder zu verändern, auch wenn sie von ihr abgelehnt werden. Sogar nach einer Trennung glauben sie, sich um sie kümmern zu müssen, machen sich Sorgen, dass sie ohne sie „vor die Hunde geht“, und hängen noch sehr lange, manchmal jahrelang emotional an ihr. Männer, die von weiblichem Narzissmus betroffen sind, lassen sich ebenso viele seelische Verletzungen und Zurückweisungen in der Beziehung gefallen, wie wir es bei Frauen erleben.

Nie war der Fokus auf Selbstakzeptanz und eigene Fürsorge so stark wie heute. Wie viel Selbstliebe ist gesund und wo beginnt Narzissmus?

Selbstliebe ist der Ausdruck für die Überzeugung, ein wertvoller und liebenswerter Mensch zu sein, ohne einem idealen Bild entsprechen zu müssen. Werden Attribute oder Fähigkeiten dafür genutzt, das ideale Bild zu präsentieren, um Insuffizienzgefühle zu überdecken und vor anderen bestehen zu können, dienen sie der narzisstischen Selbstverliebtheit. Auf diese Weise können beispielsweise eine gesunde Ernährung, sportliche Fitness und Attraktivität der Ausdruck einer narzisstischen Haltung oder gesunden Selbstfürsorge sein. Dieselben Verhaltensweisen können also entweder Ausdruck von Bedürfnissen, Wünschen und Wertvorstellungen sein oder primär im Dienst der narzisstischen Selbsterhöhung stehen. Die Frage, wo gesunde Selbstliebe aufhört und Narzissmus beginnt, ist nicht einfach zu beantworten, da es immer Überschneidungen gibt, auch weil die narzisstische Ausprägung je nach Situation und Kontext stärker oder weniger stark zutage tritt.

Interview: Katrin Brenner



Bärbel Wardetzki's Buch *Ist es noch Selbstliebe oder schon Narzissmus? Den weiblichen Narzissmus verstehen und überwinden* ist bei Kösel erschienen (176 S., € 18,-)

Rat und Lebenshilfe

Anne Hansen
Und dann kam Lämmchen. Hinfallen, aufstehen, weitergrasen: Wie mir ein kleines Schaf ganz große Dinge beibrachte. Penguin, 240 S., € 13,–

Caroline Fux, Joseph Bendel
Ja Nein Jein. Leichter entscheiden mit der Solo-Kongress-Methode. Beobachter-Edition, 112 S., € 22,99

Alexandra Sorgenicht
Intuition. Wie du die Stimme deiner Seele stärkst und für ein selbstbestimmtes und freies Leben nutzt. Goldmann, 272 S., € 18,–

Sylvia Schmidt
Die psychologische Hausapotheke. 30 Kompetenzen für weniger Stress und mehr Wohlbefinden. Beltz, 270 S., € 22,–

Susanne Vogel
Der kleine Wechseljahre-Coach. Die besten Übungen für die Menopause. Muskulatur aufbauen, Gewicht halten, beweglich bleiben. Trias, 132 S., € 17,99

Ira Schiwiek
44 Impulse für den autoimmunen Alltag. Autoimmunerkrankungen langfristig meistern. Avocado, 132 S., € 19,99

Luitgardis Parasie, Jost Wetter-Parasie
Sternstunden im Alltag. Zuversicht wecken, Widerstandskraft stärken. 12 Bausteine für mehr Resilienz. Brunnen, 144 S., € 14,–

Teresa Adler
Gönnen Sie sich eine Krise! Auf unerwarteten Wegen zum Erfolg – Warum Sie sich für jede Krise bedanken und sie sogar aktiv provozieren sollten. Goldegg, 200 S., € 24,–

Dominique Ellen van de Pol
Achtsam und erfüllter leben. Gut fürs Klima, den Geldbeutel und dich. Topicus, 398 S., € 11,99

Psychische Gesundheit

Gitta Jacob, Frauke Melchers
Ratgeber Schematherapie. Eigene Verhaltensmuster verstehen und verändern. Hogrefe, 85 S., € 9,95

Tanja Endrass, Andreas S. Hartmann
Zwangsstörung. Fortschritte in der Psychotherapie. Hogrefe, 90 S., € 19,95

Beate Wilken
Burnout mit 25? Junge Erwachsene zwischen Optimierungsdruck, Dauerkrisen und Zukunftsangst. Kohlhammer, 210 S., € 26,–

Rainer Dirnberger
Psychotherapie und Transaktionsanalyse. Eine Liebeserklärung. BoD, 308 S., € 24,90

Denken, Fühlen, Handeln

Jascha Renner
Psychedelika. Überwinde Ängste und Blockaden – finde persönliches Wachstum und emotionale Heilung. Arkana, 256 S., € 18,–

Michael Schmidt-Salomon
Die Evolution des Denkens. Das moderne Weltbild – und wem wir es verdanken. Piper, 383 S., € 24,–

Nita Sweeney
Make Every Move a Meditation. Achtsame Bewegung für mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Klarheit. Goldmann, 352 S., € 13,–

Franziska Martini
Das Buch deiner Wandlung. Mach dich auf deinen Weg. Drachenhaus, 366 S., € 29,–

Christian G. Schanz, Monika Equit, Sarah K. Schäfer
Kein Stress ist nicht genug. Eigene Bedürfnisse erkennen und das Wohlbefinden steigern. Hogrefe, 185 S., € 16,99

Barbara Günther-Haug
Depressionen fallen nicht vom Himmel. 10 Konzepte zur Selbststärkung bei Burnout, Depression und Trauma. Hirzel, 207 S., € 22,–

Karolina Friese, Daniela Botz
Wie der Körper die Seele heilt. Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren. Junfermann, 240 S., € 25,99

Wolfgang Brenneisen
50 Emotionen. Verständlich erklärt & einfühlsam bebildert. BoD, 120 S., € 7,99

Partnerschaft und Sexualität

Frances Elisa Weber
Eine Frage der Phase. Warum Frauen anders Sport treiben sollten als Männer. Dein Guide für zyklusbasiertes Training & Ernährung. Komplett Media, 208 S., € 22,–

Maya Onken
Beziehungsstatus unzufrieden. Du hast die Wahl, dein Liebesleben so zu gestalten, wie es dir entspricht. Kösel, 224 S., € 18,–

Kinder und Familie

Elisabeth Lukas
Familienglück. Verstehen – Annehmen – Lieben. Butzon & Bercker, 160 S., € 16,–

Annie M. G. Schmidt, Annemarie van Haeringen
Schwarze Liese. Ein Bilderbuch über ein depressives Huhn. Mabuse, 26 S., € 16,–

Hunter Clarke-Fields
Achtsamkeit statt Ausraster. Wie Kinder durch respektvolle Erziehung selbstbewusst heranwachsen. Unimedica, 220 S., € 19,80

Schule und Bildung

Tobias Richter, Wolfgang Lenhard
Diagnose und Förderung des Lesens im digitalen Kontext. Hogrefe, 260 S., € 36,95

Monika Zimmermann (Hg.)
Coaching – zum Wachstum inspirieren. Ein interdisziplinäres, integratives Handbuch. Carl-Auer, 541 S., € 89,–

Arbeit und Beruf

Tony Attwood, Michelle Garnett
Mit Asperger-Syndrom im Job zufrieden und erfolgreich sein. Das 7-Schritte-Programm für Menschen im Autismus-Spektrum. Trias, 152 S., € 24,99

Klaus Moser, Roman Soucek, Nathalie Galais, Colin Roth
Onboarding. Neue Beschäftigte erfolgreich integrieren. Hogrefe, 155 S., € 26,95

Dieter Bürgin
Lust am kreativen Zerstören. Psychoanalyse und Behandlung pervertierender Mechanismen und Prozesse. Brandes & Apsel, 208 S., € 29,90

Ralf T. Vogel
Das Geheimnis der Seele. Grundlagen einer zeitgemäßen Psychotherapiewissenschaft. Kohlhammer, 136 S., € 37,–

Benny Regenauer
Die ultimativen Don'ts für Lehrerinnen und Lehrer. Ehrlich(er) und gelassen(er) durch den Schulalltag. Vandenhoeck & Ruprecht, 138 S., € 20,–

Alessandra Lemma
Transgender-Identitäten. Eine Einführung. Brandes & Apsel, 182 S., € 24,90

Monika Hein
Speak Up and Shine. Mit Vocal Empowerment zu mehr Präsenz und Durchsetzungskraft. Campus, 256 S., € 30,–

Martina Weifenbach (Hg.)
Erfolgsformel Achtsamkeit. Bewusst führen, nachhaltig gewinnen. Litego, 400 S., € 29,95

Thomas M: Gehring
FAST. Familiensystemtest. Eine Visualisierungsmethode für die Konzeptualisierung und Evaluation von systemischen Problemlösungen. Manual. Hogrefe, € 148,–

Kultur und Gesellschaft

Christine Bauriedl-Schmidt, Markus Fellner, Gregor Luks (Hg.)
Politische Psychoanalyse. Zur Wiederkehr des Verdrängten in krisenhaften Zeiten. Jahrbuch für klinische und interdisziplinäre Psychoanalyse 2. Brandes & Apsel, 300 S., € 39,90

Dierk Streng
Bewegung im Raum der Gründe. Westend, 160 S., € 26,–

Agota Lavoyer
Jede_Frau. Über eine Gesellschaft, die sexualisierte Gewalt verharmlost und normalisiert. YES, 200 S., € 22,–

Lea de Gregorio
Unter Verrückten sagt man Du. Suhrkamp Nova, 299 S., € 20,–

Simon Sahner, Daniel Stähr
Die Sprache des Kapitalismus. S. Fischer, 300 S., € 24,–

Khalil Gibran, Zeina Abirached
Der Prophet. Avant, 368 S., € 30,–

Agnes Imhof
Feminismus. Die älteste Menschenrechtsbewegung der Welt. Von den Anfängen bis heute. DuMont, 384 S., € 26,–

Ben Ansell
Warum Politik so oft versagt. Und warum das besser wird, wenn wir unseren Egoismus überwinden. Siedler, 480 S., € 28,–

Fabian Maysenhölder
Die Spur des Bösen. Wenn Fanatismus tödlich endet. Wahre Sektenverbrechen. EMF, 256 S., € 14,–

Axel Schlote
APORIA. Dialog über den Untergang der Menschheit. Parodos, 164 S., € 17,90

Sybillе Krämer, Jörg Noller (Hg.)
Was ist digitale Philosophie? Phänomene, Formen und Methoden. Brill | mentis, 266 S., € 79,–



„Eine Eins im Sport ist weniger wertvoll als eine Eins in Mathematik. Wir sollten die Leistungsorientierung facettenreicher gestalten, statt sie abzuschaffen“

Johanna Odenthal, per E-Mail



Türme bauen

Fast alle klagen über zu hohe Anforderungen – Jörg Scheller nicht: „Viele finden Leistung belastend. Das stört Jörg Scheller“. Heft 4/2024

Ich arbeite in der Potenzialanalyse mit Kindern und Jugendlichen. Wir testen diese also in diversen Potenzialen von Handgeschicklichkeit über Kreativität bis hin zur Leistungsbereitschaft. Wir testen Leistung als Potenzial, unabhängig davon, was geleistet wird.

In einer Aufgabe bauen die AchtklässlerInnen einen Turm aus Papier und Klebeband. Da sie in der Gestaltung frei sind, entstehen dort kreative Türme von der Form des Hogwarts Schlosses bis hin zu rationalen architektonischen Meisterwerken. Aber ganz unabhängig davon, was sie bauen – ohne Leistungsbereitschaft entsteht kein Turm in der vorgegebenen Zeit.

Ich würde gerne in einer Gesellschaft leben, die Türme baut. Erst mal unabhängig davon, ob diese Türme kreativ, architektonisch, genderneutral, konservativ, kapitalistisch, umweltbewusst oder sozial sind.

Die Kritik an der Leistungsgesellschaft sollte nicht in der Leistung per se liegen, sondern in der Definition dessen. Wir messen akademischer Leistung einen höheren Wert bei als hand-

werklicher oder sozialer. Das spiegelt sich im Arbeitsmarkt, aber auch schon in der Schule wider. Eine Eins im Sport ist weniger wertvoll als eine Eins in Mathematik. Wir sollten die Leistungsorientierung facettenreicher gestalten, statt sie abzuschaffen.

Die höchste Leistung liegt aus meiner Perspektive also darin, Mut zur Komplexität und Individualität zu haben, statt Leistung eindimensional zu verurteilen. Um Türme zu bauen. Weil wir alle eine vorgegebene Zeit haben, und ich würde in meiner gerne Türme bauen. Allein und mit der Gesellschaft gemeinsam.

Johanna Odenthal, per E-Mail

Kompliment!

Corinna Hartmann beleuchtete das Schmeicheln, Schleimen und Loben. „Die Charme-Intelligenz“. Heft 3/2024

Komplimente, freundliche Worte, kleine Aufmerksamkeiten sowie Briefe und Karten gehören eigentlich täglich zu meinem Leben. Ein Lächeln öffnet viele Herzen, und ich frage mich oft, warum viele Menschen diese Chance zur aufbauenden Kommunikation verstreichen lassen. Es ist so einfach und bereichert natürlich auch mein Leben.

I. Herrmann, Dresden

Wohl jeder freut sich über ein Kompliment, aber nicht jeder erfreut seine Mitmenschen mit einem Kompliment. Diese Begebenheit werde ich wohl nie vergessen: Zum Jahreswechsel ging ich einmal auf die Männer der Müllabfuhr zu, wünschte ihnen alles Gute und bedankte mich für ihren Einsatz. „Warum machst du das?“, fragte mich eine Be-

kannte: „Die werden doch dafür bezahlt.“ Es ist an der Zeit, auch einmal der Redaktion ein Kompliment zu Ihrem Magazin auszusprechen. Interessante, das Leben bereichernde Themen und Artikel, anspruchsvolle Sprache, gelungene bildliche Darstellungen! Ich freue mich schon auf die nächste Ausgabe. Gabriele Gottbrath, Gladbeck

Vertane Zeit?

Ich lese seit Jahrzehnten die Psychologie Heute und bin über die Entwicklung der redaktionellen Beiträge, über die zitierten Studien und die Buchbesprechungen zunehmend enttäuscht und ärgerlich.

In welchem großen Ausmaß all Ihre Beiträge aus überwiegend amerikanischen, aber auch aus englischen Publikationen stammen, ist meiner Meinung nach einer deutschen Psychologiezeitschrift unwürdig – und zwar unter anderem aus folgenden Gründen:

Besonders die Amerikaner sind völlig anders sozialisiert als wir Deutschen. Während wir auch drei Generationen nach dem Zweiten Weltkrieg mit transgenerationaler Weitergabe (unter anderem als Traumafolgestörung und Schuldverdrängung) zu kämpfen haben, die sich in unseren Verhaltensweisen, körperlichen und psychischen Problemen zeigt, verarbeiten die Amerikaner ganz anders.

Dementsprechend sind deren Lösungsvorschläge für uns oft nicht hilfreich, sondern zu kurz greifend bis hin zu kontraproduktiv. Im deutschsprachigen Raum gibt es dermaßen viele gute psychologische Publikationen, so dass doch keine Not besteht, auf diese anderssprachigen Publikationen zuzugreifen.

Des weiteren verstehe ich nicht, weshalb Sie oftmals Buchrezensionen über nur halbwegs gute oder sogar schlechte Bücher publizieren (ebenfalls oft überwiegend aus dem amerikanischen und englischen Sprachraum). Worin liegt der Gewinn für Ihre Leser, die wegen der vertanen Zeit ärgerlich zurückbleiben?

Waltraud Schumacher, integrativ-systemische Einzel-, Paar-, Familienberaterin, 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!

Sozialmanagement (B. A.)

Soziale Arbeit (B. A.) – ohne NC!

Psychologie (M. Sc.)

Public Health (M. Sc.)
Umwelt & Gesundheit



www.apollon-hochschule.de

E1280

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 akademi-
schem 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
Meran (IT)	15.07.24	Barbara Müller
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

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



Katalog 2024 bestellen **TIPP!**

Bestellen Sie jetzt **kostenlos** unser aktuelles
Aus- und Weiterbildungsprogramm.
coachakademie.ch/katalog

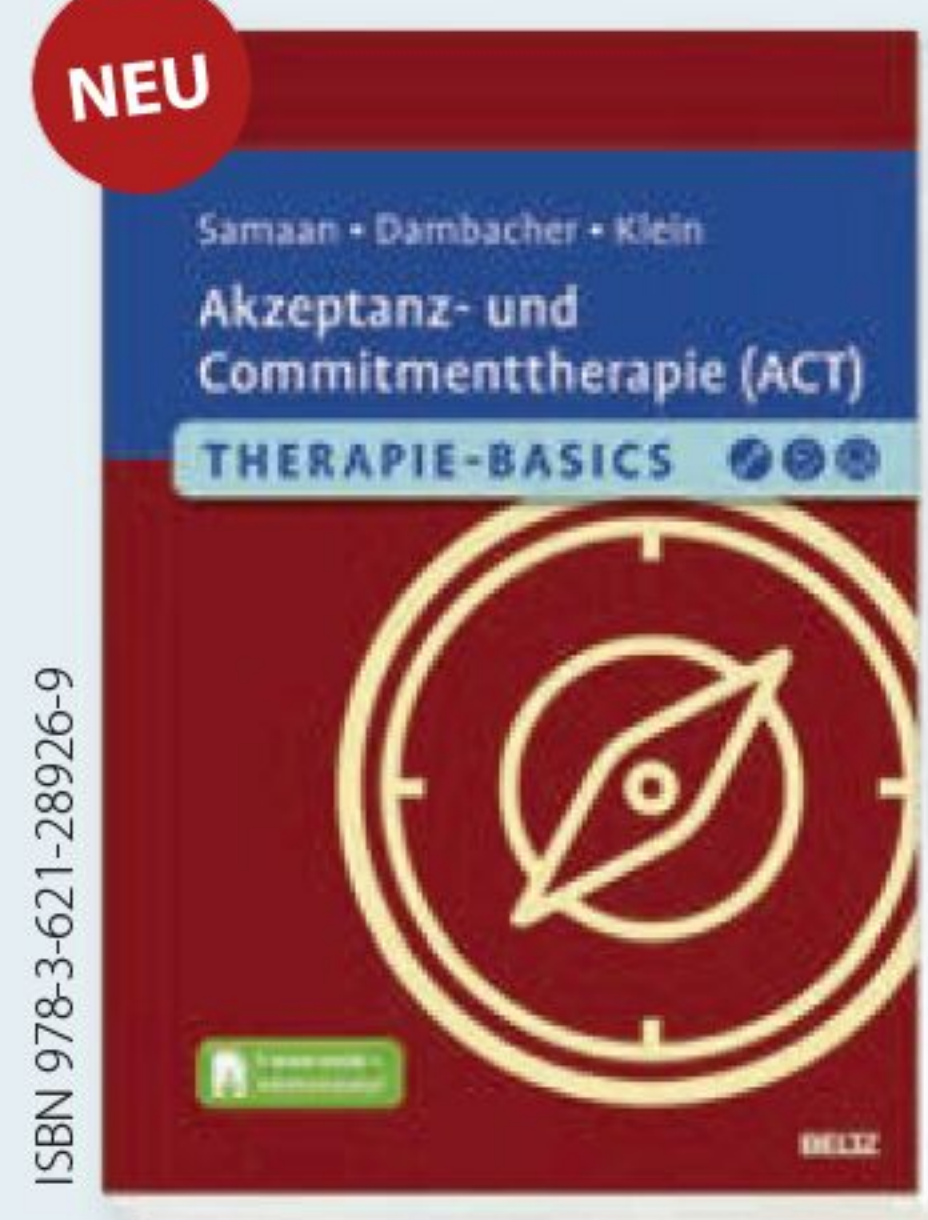
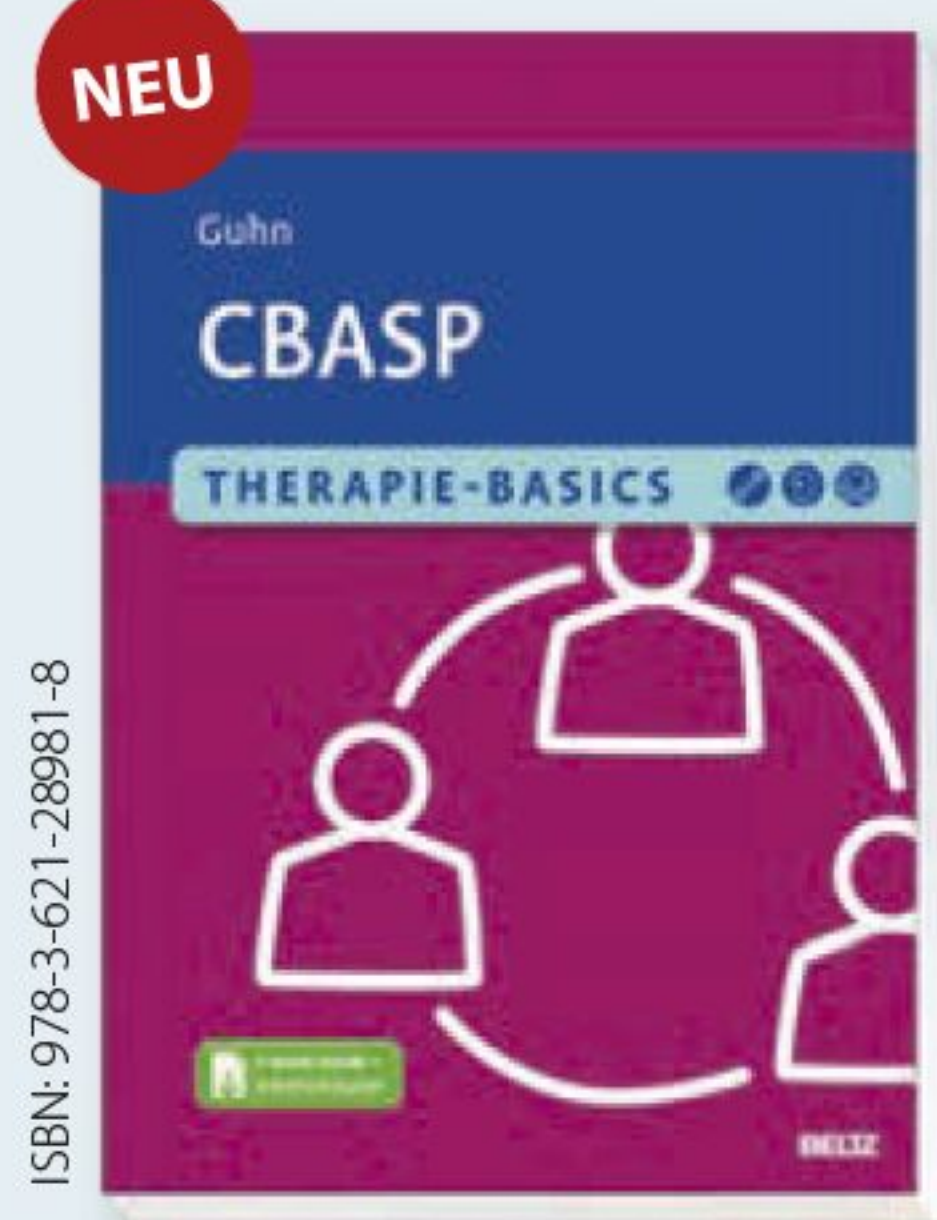
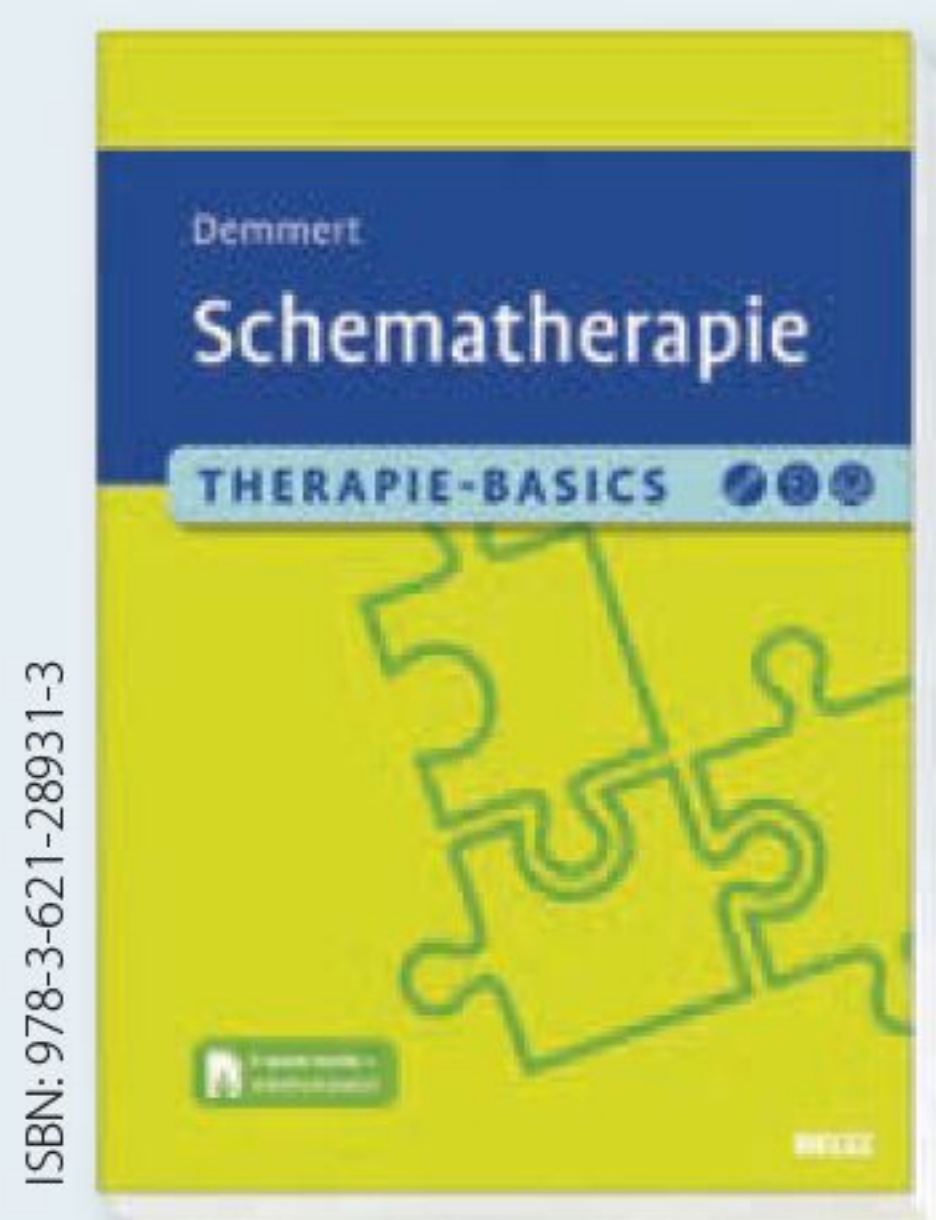


Individuelle & fundierte Beratung

office@coachakademie.ch • **Kostenfrei anrufen:**
DE 0800 180 2003 • AT 0800 297 934 • CH 0800 800 288

coachakademie.ch

Wissen auf den Punkt gebracht



- 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

**THERAPIE-
BASICS**
Die neue Reihe für
Therapeutinnen

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.

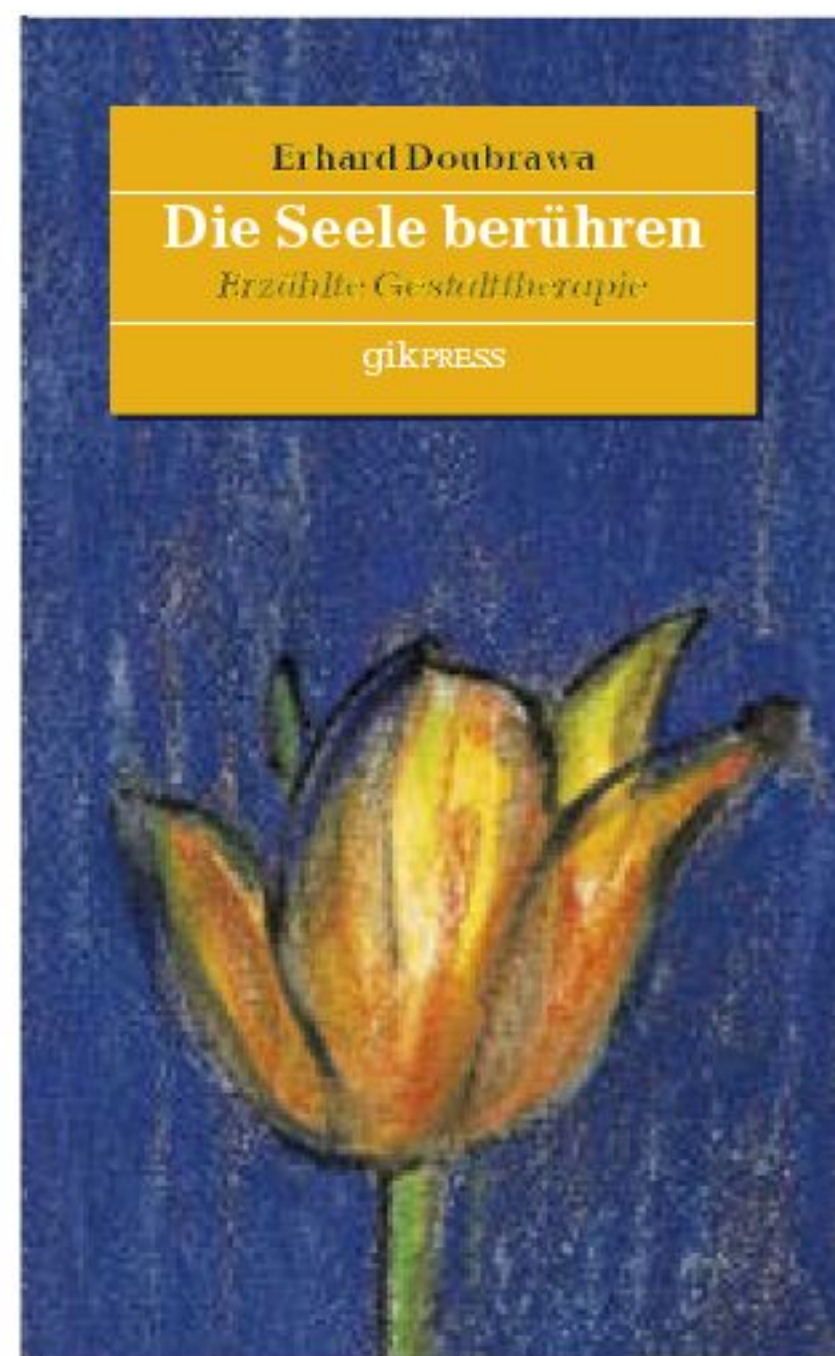
270 Seiten, Klappenbroschur
€ 20,- D | ISBN 978-3-407-86781-0
Auch als **E-Book** erhältlich

Leseprobe auf beltz.de

BELTZ

Einladung zur Gestalttherapie

Gestalt-Institute Köln u. Kassel (GIK)
Dialogische Gestalttherapie



Erweiterte Ausgabe!

Erhard Doubrava
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) 4 37 82 58,
eMail: gik@gestalt.de,
Internet: www.gestalt.de
Institutsleitung: Erhard Doubrava

gik Gestalt
Institute
Köln & Kassel
Dialogische Gestalttherapie

Von starken Träumerinnen und Stehauf-Frauen



240 Seiten, Klappenbroschur
€ 20,- D | ISBN 978-3-407-86704-9
Auch als **E-Book** erhältlich

Mädchen erhalten viel seltener die Diagnose AD(H)S als Jungen, weil die Symptome bei Frauen und Mädchen nicht so stark auffallen: Traumsuse statt Zappelphilipp. Das kann schwerwiegende Folgen haben, da der Leidensdruck oft über Jahre bestehen bleibt und dem Selbstwertgefühl schadet. Das Autorinnenteam leistet in diesem Buch wichtige Aufklärungsarbeit für Frauen mit AD(H)S sowie für Eltern betroffener Mädchen.



Leseprobe auf
beltz.de

BELTZ

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

* FernstudiumCheck.de

Jetzt auch im
Online-Abend-
studium möglich.



Armin Mueller-Stahl

handsignierte Graphiken



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**



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**

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 | <input type="checkbox"/> ungerahmt 375 € | <input type="checkbox"/> gerahmt 495 € |
| A. Mueller-Stahl, All The Best | <input type="checkbox"/> ungerahmt 325 € | <input type="checkbox"/> 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**



Dem Sterben Worte schenken



256 Seiten, gebunden
€ 22,- D | ISBN 978-3-407-86785-8
Auch als **E-Book** erhältlich

In der Begegnung zwischen Sterbenden und Hierbleibenden herrscht oft Unsicherheit: Wie viel Trauer dürfen wir einander zumuten? Häufig wird das Abschiednehmen bis zum Schluss verdrängt, viele bleiben mit ihren letzten Gefühlen allein.

Sterbebegleiterin Sabrina Görlitz schreibt klug, liebevoll und schonungslos über die Gefühle am Ende eines Lebens. Sie ermutigt dazu, alle Gefühle in der letzten Lebensphase zuzulassen und das Sterben und den Tod gemeinsam zu ertragen. Ein erzählendes Sachbuch, das bewegt und berührt.

Leseprobe auf
beltz.de

BELTZ

THERAPIE/BERATUNG

Psychologische Beratung online

Erfahrene, voll ausgebildete
ärztliche Psychotherapeutin
Ihre Therapie von zu Hause aus –
Flexibel - vertraulich - empa-
thisch. Näheres unter:
www.gertraud-hagedorn.de oder
mail@gertraud-hagedorn.de

Praxisadressen von Gestalt- therapeutinnen und -therapeuten

Liste nach Postleitzahlen und
weitere Infos ... im Internet:

www.therapeutenadressen.de

www.gestalttherapie.de

...oder für 1,60 € in Briefmarken:
Therapeutenadressen Service
Hunrodstraße 11, 34131 Kassel

VERSCHIEDENES

Dipl.Psychologin mit 30jähriger

Erfahrung in der Erstellung von
Berichten an den Gutachter, Be-
fundberichten usw. bietet Unter-
stützung für Psychotherapeuten,
PIAs und Studenten. [c.turiaux@](mailto:c.turiaux@outlook.de)
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

309

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
psychologie-heute.de/shop

VERANSTALTUNGEN



Symposium Kortizes 2024
Im Keller des Geistes
 Gehirn, Psyche und die Leistungen des Unbewussten



6.-8. Oktober 2024
 Nürnberg
 Germanisches Nationalmuseum
 und per Livestream
kortizes.de/symposium














Unser bewusstes Erleben ist reichhaltig, aber nicht umfassend: Wahrnehmungsinhalte werden gefiltert, Aufmerksamkeit abgelenkt, Handlungsmotive verrechnet, Erinnerungen konstruiert und Gefühle aufgebaut – alles ohne bewusste Steuerung. Psychische Leistungen und Fehlleistungen beruhen auf physischen Mechanismen, die für uns nicht transparent sind. Führt unser Gehirn ein Eigenleben? Sind wir seinen Entscheidungen hilflos ausgeliefert? Aber was wäre das für ein »Ich«, das von meinem Gehirn zu trennen wäre? Experten aus Neurowissenschaft, Psychologie und Philosophie erläutern den Forschungsstand zu den spannenden Facetten des Vorbewussten und Unbewussten, ohne die ein realistisches Menschenbild nicht auskommt. Nehmen Sie teil und diskutieren Sie mit!

Für Arzt- und Psychotherapeuten voraus.
12 Fortbildungspunkte

Frühbucher-Rabatt
 bis 31.07.

kortizes.de/tickets

Veranstalter:
Kortizes – Institut für populärwissenschaftlichen Diskurs gGmbH
 Büro: Hauptstr. 48
 90537 Feucht b. Nürnberg
symposium@kortizes.de



»Während das ganze Land grübelt, wie wir **endlich mal mehr Gleichberechtigung** hinbekommen, liefert Patricia Cammarata tiefenentspannend 20 Möglichkeiten, die man alle sofort umsetzen möchte.«

Alexandra Zykunov
 Bestsellerautorin



Leseprobe auf beltz.de



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

BELTZ



389 S., gebunden, € 24,- D
ISBN 978-3-407-86760-5
Auch als **E-Book** erhältlich



256 S., brosch., € 19,- D
ISBN 978-3-407-86756-8
Auch als **E-Book** erhältlich

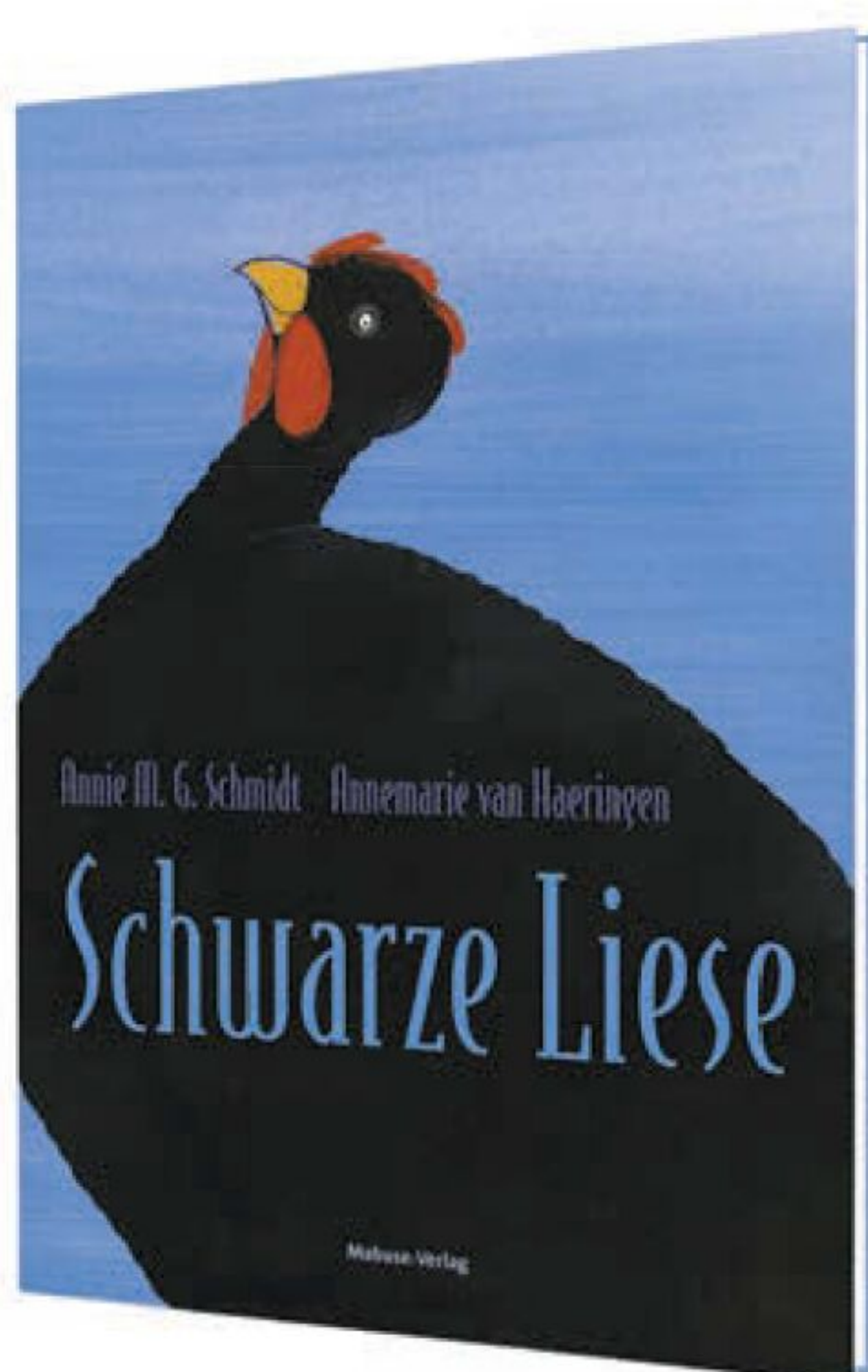


303 S., broschiert, € 12,- D
ISBN 978-3-407-86762-9
Auch als **E-Book** erhältlich

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie auf beltz.de

BELTZ

Neu im Mabuse-Verlag



Annie M. G. Schmidt,
Annemarie van Haeringen

Schwarze Liese

26 Seiten, 16 Euro,
ISBN 978-3-86321-657-3
Für Kinder ab 6 Jahren

*Es war einmal ein schwarzes Huhn
mit Namen Schwarze Liese,
das jammerte den ganzen Tag
im Stall und auf der Wiese.*

*Denn Liese sehnte sich so sehr
nach Tüpfeln auf dem Kleid,
doch das war total tüpfelfrei,
zu ihrem großen Leid.*

Schwarze Liese will nicht so sein wie all
die anderen Hühner. Nein, sie wäre gern
getüpfelt und etwas ganz Besonderes.
Aber die anderen Hühner lachen sie aus
und das macht Schwarze Liese ganz trau-
rig. Wie kann sie es nur beweisen, dass
sie wirklich etwas ganz Besonderes ist?

Der Klassiker über ein depressives Huhn
von der Schriftstellerin Annie M. G.
Schmidt („Die Königin der Kinderlyrik“,
FAZ).

*Übersetzt aus dem Niederländischen von
Christian Golusda*

www.mabuse-verlag.de

REISEN

TOSKANA-MEERBLICK

Naturstein-Ferienhaus mit priv.
Pool (Gegenstromanlage), Ruhe,
Olivenbäume, Zypressen.

www.toskana-urlaub.com
08662/9913

1000 Fasten-Wanderungen – europaweit.

Auch Intervall- u.
Basenfasten. Woche ab 380 €.
Yoga, Sauna T. 0631-47472

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

ANZEIGENSCHLUSS

für die nächste
Ausgabe ist der
17. Juli 2024.

Ihre Anzeige
erscheint dann am
16. August 2024
in Heft 09/24.

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

Mehr Psychologie Heute

Unser neues Compact: Innere Ruhe

Viele von uns begleitet eine diffuse Unruhe. Die Gedanken galoppieren auch noch am Abend, die Gefühle wirbeln durcheinander, wir machen uns Sorgen und spielen im Kopf Katastrophenszenarien durch. „Innere Unruhe“ nennen Psychotherapeutinnen und -therapeuten das. Wie finden wir zu mehr Gelassenheit? Was hilft gegen das Grübeln? Und wie können wir uns selbst beruhigen und besser entspannen? Antworten auf diese und viele weitere Fragen lesen Sie in unserer aktuellen Compact-Ausgabe *Innere Ruhe*: psychologie-heute.de/compact



5 Artikel verschenken!

In Gesprächen mit den Leserinnen und Lesern unserer gedruckten Ausgabe hören wir es immer wieder: Die Psychologie Heute-Hefte werden zum Lesen an die Tochter weitergereicht oder einzelne Artikel dem befreundeten Psychologen gegeben. Damit Sie auch digital die Möglichkeit haben, unsere Erkenntnisse zu teilen, dürfen nun alle 12-Monats-Abonnentinnen und -Abonnenten unserer PH+-Flatrate jeden Monat 5 Texte verschenken. Die PH+-Flatrate finden Sie hier: psychologie-heute.de/ph

Vor 40 Jahren

Wenn wir zurückblättern in unsere Ausgaben von vor 40 Jahren, fallen immer wieder zwei Dinge auf: wie ähnlich die Probleme und Zeitanalysen zu heute sind – Zustand von Demokratie und Moral, Sehnsucht nach Frieden und die Rolle der Frau. Aber auch wie düster die Analysen der frühen 80er Jahre waren. Hier einmal ein Zitat aus der Titelgeschichte der Ausgabe 7/1984 über Ehrlichkeit von Joachim Rossbroich, Philosoph und Soziologe: „Die Einsamkeit der öffentlichen Existenz, wo Angst und Anpassungsdruck zu Realitätsverlust und selbstverordneter Kälte und Gleichgültigkeit führen, soll kompensiert werden in privaten Beziehungen.“ Es findet sich außerdem ein langes Gespräch mit der Soziologin Brigitte Berger, die in ihrem Buch *The War over the Family* (deutsche Ausgabe: *In Verteidigung der bürgerlichen Familie*) sagt: Als Basis der Persönlichkeitsentwicklung und Stütze der Demokratie sei die Familie durch nichts zu ersetzen. Und sie glaubt:

„Keine Beziehung, nirgends und zu keiner Zeit der Geschichte, kann permanenter Selbstbespiegelung standhalten“





Gibt es ADHS auch bei Mädchen?

Das ist eine von vielen Fragen zum Thema psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, denen wir in unserer jüngsten digitalen Live-Veranstaltung nachgegangen sind

Psychologie Heute-Chefredakteurin Dorothea Siegle hat dabei mit zwei renommierten Expertinnen über die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung gesprochen: Prof. Dr. Sarah Hohmann, Leiterin der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, und Mila Ould Yahoui, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in eigener Praxis in Hamm. Elke Hartmann-Wolff ist Redakteurin bei Psychologie Heute und betreut unter anderem den Live-Chat. Hier beschreibt sie ihre wichtigsten Erkenntnisse aus dem Abend:

Geschlechterunterschiede: Die Annahme, Jungen hätten grundsätzlich ADHS und Mädchen ADS, ist falsch. Es gibt

auch aufmerksamkeitsgestörte Jungs, die nicht oder nur geringfügig hyperaktiv sind, so Sarah Hohmann. Laut Untersuchungen zeigen Jungs jedoch *tendenziell* eher eine hyperaktive Symptomatik, Mädchen sind eher unaufmerksam. Es gibt ein breites Spektrum, was die Ausprägung von Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörung und Impulsivität betrifft.

Motivationsprobleme: Menschen mit ADHS gelten häufig als unmotiviert oder gar faul. Dabei leiden sie oftmals unter *ADHS-Paralyse*. „Man kommt einfach nicht in die Gänge, so sehr man sich auch bemüht, Dinge anzugehen“, sagt die Psychotherapeutin Mila Ould Yahoui. Sind die Betroffenen an einer

Sache interessiert, könnten sie sich durchaus sehr gut fokussieren.

Suchterkrankung: Medikamente wie Methylphenidat sollten nicht verteufelt werden. Sie können bei einer ausgeprägten Symptomatik ein guter Weg sein, so die Expertinnen. Die Tabletten haben den Vorteil, dass sie ausprobiert werden können, da sich – anders als bei vielen anderen Präparaten – eine Wirkung schon nach einer Stunde einstellt. Die elterliche Sorge, ihrem Kind werde dadurch die Individualität genommen, sei unbegründet. Die Forschung hat gezeigt, dass zudem keine Abhängigkeit entsteht. Im Gegenteil: Nicht behandelte ADHS erhöht im Erwachsenenalter nachweislich das Risiko, an einer Sucht zu erkranken (Drogen, Alkohol).

Optimismus: Eine wichtige Botschaft hat nicht nur mich, sondern auch viele der Teilnehmenden bewegt: Wer ADHS hat, ist nicht zum Scheitern verurteilt. Mila Ould Yahoui, die selbst diagnostiziert ist, steht mit ihrem Lebenslauf exemplarisch dafür. Für sie ist wichtig, dass nicht nur die Defizite ins Licht gerückt werden, sondern auch die positiven Eigenschaften: ausgeprägte Kreativität, Spontaneität und die Fähigkeit, unkonventionell zu denken. Ihre Botschaft an die Eltern: „Haben Sie Mut, unorthodox zu sein, und vertrauen Sie darauf, dass alles gut wird.“

Folgende Live-Events finden ab September statt:

- Wege aus Schulstress und Leistungsdruck
- Was tun bei Mobbing/ Bullying?
- So können Eltern das Selbstwertgefühl ihrer Kinder stärken

Alle Termine zu Psychologie Heute live: psychologie-heute.de/veranstaltungen

Die Live-Videos der Abende können Sie hier sehen (PH+): psychologie-heute.de/videos-krise-der-kinder-jugendlichen

**PSYCHOLOGIE
HEUTE** live



Vorschau



Titelthema

Die glückliche Stunde

Viele von uns hetzen durch die Tage und wünschen sich nichts sehnlicher als dies: Endlich mehr Zeit! Tatsächlich zeigt die Forschung aber, dass wir nicht *mehr* Zeit brauchen, sondern eine *andere*. Um ein Gefühl von Ruhe, Dauer und Erfüllung zu verspüren, müssen wir unsere Zeit nicht noch mehr optimieren – sondern anders füllen. Was das mit Kakaotrinken, Gemeinschaft und seligen Fußwegen zu tun hat, lesen Sie in der Titelgeschichte unserer Augustausgabe

Der Atlas in unserem Kopf

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

Mein mögliches Selbst

Im Winter werde ich im Büro früher Schluss machen und in der Obdachlosenunterkunft helfen. Nächstes Jahr werde ich Projektleiterin. In der Rente werde ich Quadfahren lernen ... Die Bilder, wie wir uns in der Zukunft sehen, können eine Art Brücke darstellen: von unserem gegenwärtigen zum zukünftigen Ich


„Du bist ein Monster“

Wenn Mütter ihr Neugeborenes töten, gibt es auf das Warum keine simplen Antworten. Diese Frage zu klären kann helfen, solche Taten zu verhindern. Der frühere Psychosomatikprofessor Herbert Csef begibt sich auf Ursachensuche in der Forschung

AUSSERDEM:

- Der Entdecker der Fairness: Porträt des Wirtschaftswissenschaftlers Ernst Fehr
- Ein Duell mit Tyrannosaurus Rex: Wie es ist, auf virtuellen Trainingsplattformen realen Sport zu machen
- Die Welt ist gut und böse: Warum Ambiguitätstoleranz so zentral für unsere psychische Gesundheit ist

Die Augustausgabe erscheint am 12. Juli 2024



ZEITUNG SUCHT GELD ZUM GEMEINSAMEN BEWEGEN

taz  **genossenschaft**

Runter von der Bank, rein ins Geschehen!

In der taz Genossenschaft bewegt dein Geld etwas – gegen Rechtsruck und für eine stabile Demokratie. Keine 2,5% Zinsen, dafür 100% Einsatz für unabhängigen Journalismus und eine offene Gesellschaft.

Bereits ab 500 Euro gehört dir so ein Teil der taz und du wirst Miteigentümer*in.
Alle Infos auf taz.de/genossenschaft

Schreib! Dein! Buch!

**Infos
kostenlos
anfordern!**



 **Schule des
Schreibens**
Deutschlands größte Autorenschule

www.Schule-des-Schreibens.de