

# PSYCHOLOGIE HEUTE

MAI 2026

**Placebo-Effekt**  
Woher kommt die  
neue Anerkennung?

**Aggression**  
Warum es ohne sie  
keine Liebe gibt

**Selbsterkenntnis**  
Die schönste  
Form der Neugier



## Die innere Mutter

Wie wir selbst nachholen können,  
was uns als Kind gefehlt hat

# Bleiben Sie *auf dem Laufenden*

Der Psychologie Heute-Newsletter mit aktuellen Themen, Forschungsergebnissen und Beiträgen über Psychologie und psychische Gesundheit

Jetzt kostenlos  
abonnieren



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



# Liebe Leserinnen und Leser

**W**ir alle tragen in uns das, was wir mit unseren Müttern erlebt haben. Aber unter dieser Schicht der persönlichen Erfahrungen findet sich in jedem von uns der Mutter-Archetyp, so sagt es die analytische Psychologie nach C. G. Jung. Diese archetypische Mutter ist laut Jung ein Muster in der Seele, das uns allen gemeinsam ist (egal ob Mann oder Frau). Es steht sowohl für das Positive – das mütterliche Versorgen und Bewahren – als auch für das Bedrohliche – das Festhalten und das Verschlingen.

Ich habe den Psychotherapeuten und Jung-Experten Ralf T. Vogel in seiner Praxis in Ingolstadt angerufen, um ihn zu fragen, wie ich diese archetypische Mutter für meine eigene Entwicklung nutzen kann. Er erklärt es mir anhand eines Beispiels: „Eine Patientin von mir hatte katastrophale Erfahrungen mit ihrer eigenen Mutter gemacht, sie hatte Missbrauch und körperliche Gewalt erlebt. Und jetzt bekommt diese Frau ein Kind und fragt sich: Woher soll ich wissen, wie Muttersein geht? Sie hatte total Angst, dass sie überhaupt keinen Zugang dazu findet. Im Laufe der Therapie sind wir darauf gestoßen, dass sie, wenn sie tief genug in sich hineinschaut, etwas Mütterliches findet, das archetypisch ist und durch reale Erfahrungen nicht zerstörbar. Das hat sie in sich drin, nicht weil sie eine Frau ist, sondern weil sie ein Mensch ist. Und das hat etwas sehr Beruhigendes und etwas sehr Schönes.“

Aber wie kann ich damit in Kontakt kommen, jenseits einer Psychotherapie? Archetypische Muster begegnen uns laut Jung zum Beispiel als Figuren in Märchen (die Hexe) und in religiösen Texten (die Mutter Maria), sie tauchen in unseren Träumen auf oder wir treffen sie in künstlerischen Darstellungen. „Wenn wir zum Beispiel durch eine Ausstellung gehen und plötzlich vor einem Bild hängenbleiben und ergriffen sind, obwohl sich das Bild gar nicht auf etwas Offensichtliches in unserem Leben bezieht – dann ist das oft ein Hinweis auf etwas Archetypisches, etwas Numinoses“,



so Vogel. Er selbst hat daher auch eine Vielzahl an Bildbänden im Regal, die er nutzt, um mit Patienten und Patientinnen zu arbeiten.

Das Besondere an dem jungschen Konzept ist, dass der Archetyp beide Seiten hat: die haltende, nährende und die destruktiv-verschlingende Mütterlichkeit. Mit beiden Seiten müssen wir uns auseinandersetzen, es gibt nicht nur das Fürsorglich-Liebende in uns, sondern auch das Zerstörerische: „Darin liegt viel Energie. Und die Fähigkeit, uns kämpferisch durchzusetzen. Auch deswegen ist der Kontakt zu dieser Seite wichtig.“

Möchten Sie mehr erfahren? Auf unserer Website findet sich ein Interview mit Ralf T. Vogel, inklusive weiterer Lesetipps: [psychologie-heute.de/mutter-archetyp](https://psychologie-heute.de/mutter-archetyp). Und wenn Sie weiterblättern, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 12, wie wir uns als Erwachsene nachbeeltern können, aus dem Blickwinkel von psychoanalytischen Ansätzen und der *Ego-State-Therapie*. Vielfältige Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin



# 12

Der eine wünschte sich in der Kindheit mehr Fürsorge, die andere mehr Freiheit. Unsere Titelgeschichte erzählt, wie wir uns als Erwachsene gut nachbeeltern können

# 24

Lange verschollen: seine Erinnerungen an Freud

## 06 Freud & Leid

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

### 12 Titelthema: Die innere Mutter

Wie wir selbst nachholen können, was uns als Kind gefehlt hat

## 24 Der missachtete Jünger

Isidor Sadger verehrte und kritisierte Freud. Was er über ihn schrieb, galt lange als verschollen

## 30 „Um authentisch leben zu können, braucht es ein klares Selbstbild“

Und das ist schwerer zu erlangen, als man glaubt, sagt Psychologe Christoph Heine

## 36 Therapiestunde

Eine Patientin lernt im Wald stolpern – und wieder aufstehen

## 38 Der Geist aus dem Fläschchen

Der Placeboeffekt: Woher kommt die neue Anerkennung?

## 44 Psychologie nach Zahlen

Drei Grundtypen von Aliens – und was sie über die Psyche von uns Erdenbewohnern erzählen

## 46 Im Fokus: Blinde Verehrung

Wenn Prominente straffällig werden, verharmlosen ihre Fans oft die Taten. Was wollen sie schützen?

## 50 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

## 56 Der Essay: Mit lockerem Griff

Woran Menschen sich festhalten, wenn sich ihre Welt zu schnell dreht

## 66 Das halbe Leben

Ein Steuerberater aus Niederbayern über Informationsüberflutung im Beruf



**30** Selbstreflexion – oder eine subtile Form von Kontrolle?



**56** Schriftsteller Christian Dittloff erzählt, was ihn hält



**68** Mit aller Kraft: Warum Liebe Aggression braucht

**68 „Es gibt keine Liebe ohne aggressive Impulse“**

Wer Leidenschaft möchte, braucht Aggression, sagt Psychoanalytikerin Ann Kathrin Scheerer

**74 Glotzen und Googeln gleichzeitig**

Was wir über die Folgen von Medienmultitasking wissen – und was nicht

**78 Ist das was für mich?**

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: Hypnotherapie

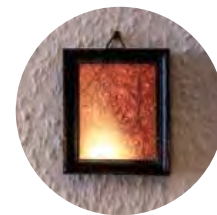
**80 Buch & Kritik**

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

**In jedem Heft**

03 Editorial / 87 Medien-Tipps  
89 Impressum / 92 Leserbrief  
93 Markt / 96 Mehr Psychologie  
Heute / 98 Vorschau

Aus der Redaktion



Was erinnert uns an unsere Eltern? Es sind nicht immer die großen Dinge – ein Möbelstück oder das sorgsam gehütete Porzellan. **Schriftsteller Christian Dittloff** fand nach dem Tod seiner Mutter in ihrem Morgenmantel das Papier, in dem eines der von ihr so geliebten Mon Chéris eingewickelt gewesen war – und ließ es rahmen. Wir standen staunend vor den Layouts, die das gerahmte Bild zeigen (Seite 60)

# Freud & Leid



Mehr erzählt Gisela Rausch-Teichmann im Buch *Warum Tobias? Tobias, warum?*

## Keine Angst ... an den Sohn zu glauben

**Gisela Rausch-Teichmann erzählt:** „An einem strahlenden Tag 2016 ereignete sich etwas, das ich nicht mehr für möglich gehalten hätte: Mein Sohn heiratete. Und er war glücklich! Mir kamen die Tränen.“

Mit 16 oder 17 hatte er angefangen, Drogen zu konsumieren. Es roch nach Gras in seinem Zimmer, ich fand eine Wasserpfeife. Darauf angesprochen, spielte er alles herunter. Als er jedoch in der Schule zusammenbrach, geriet ich in große Sorge.

Immer tiefer rutschte er in die Sucht und lebte zeitweise auf der Straße. In meiner Verzweiflung fand ich Halt in

einem Elternkreis und lernte, dass ich nur helfen kann, wenn mein Kind dazu bereit ist. Ich versuchte, bewusst etwas für mich zu tun – spielte Doppelkopf, tanzte Tango. Manchmal hörte ich monatelang nichts von ihm. Dann suchte ich nach ihm und hoffte, ihn lebend zu finden.

Mit Anfang 20 nahm mein Sohn das erste Mal Heroin. Kumpels brachten ihn zu uns, er kotzte sich drei Tage die Seele aus dem Leib. Später meinte er nur: ‚Der Kick war es wert.‘ Ich war fassungslos.

Manchmal saß er wegen unbezahlter Geldstrafen im Gefängnis. Über die

Bewährungshilfe ließ er sich auf Therapien ein, wurde aber immer rückfällig – bis zur fünften Langzeittherapie: Da rief mein Sohn mich an – er habe im Internet jemanden kennengelernt.

Seine Freundin und ihre Familie nahmen meinen Sohn vorbehaltlos an. Es war wirklich ein Wunder. Stück für Stück konnte ich meine Sorgen loslassen.

Natürlich klopft mein Herz noch, wenn er zu Verabredungen zu spät auftaucht. Aber dann ist nur seine Unzuverlässigkeit das Problem oder ein leerer Akku. Es geht ihm gut.“

*Protokoll: Gabriele Meister*



## Literarische Patientin

### Aus welchem Buch stammt sie?

Am ehesten hätte ich ihr Aussehen als das einer freundlichen, nicht wirklich jungen, aber auch nicht alten englischen Gouvernante beschrieben. Es stellt sich heraus, dass Frau P. genau als das arbeitet: als Gouvernante bei einer wohlhabenden Familie mit zwei Kindern. Sie strahlt auch exakt das aus, was man von einer Gouvernante – der Ausdruck „Kindermädchen“ wäre grob unangemessen – an Ausstrahlung erwartet: Strenge und Freundlichkeit mit etwas mehr Freundlichkeit als Strenge und eine bemerkenswerte Mischung aus Nahbarkeit und Distanziertheit (mit einer Prise mehr Distanziertheit). Die Kinder lieben sie, sie liebt die Kinder und wird auch von deren Eltern hoch geschätzt. Okayeeeeee, denke ich (mit sehr langgezogener zweiter Silbe) und frage: „Und wo ist das Problem?“ Ein Anflug von Traurigkeit scheint bei ihr auf. „Das ist das Problem“, antwortet sie: „Alles sieht wunderbar aus und ist es wohl auch; aber ich merke, dass ich es auch diesmal nicht viel länger aushalten werde.“ In ihr sei eine Art Unstetigkeit, ein unbezwingbarer Drang wegzugehen. So wie bei den Seeleuten, die es einfach nicht lange an Land aushalten? Mein Vergleich bringt sie zum Lächeln: „Ich kenne mich mit Seeleuten nicht aus, aber ja, ungefähr so.“ Ist sie unglücklich deshalb? Das wisse sie nicht; darum sei sie bei mir. „Dann schauen wir mal“, sage ich. „Sie kommen zweimal in der Woche zu mir, und dann reden wir darüber.“ „Sehr gerne, das ist ausgesprochen freundlich. Aber seien Sie nicht enttäuscht, wenn ich irgendwann verschwinde.“

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

AUFLÖSUNG: MARY POPPINS AUS P.L. TRAVERS' MARY-POPPINS-ROMANEN

### Konsumkritik

## Kopfhörer

Ob im Büro oder im Fitnesscenter, im Zugabteil oder auf der Straße – Kopfhörer sind allgegenwärtig. Mit dem Wegfall der störenden Kabel hat sich ihre Präsenz noch einmal verstärkt. An kulturkritischen und (küchen)psychologischen Deutungen der mobilen Privatkapellen mangelt es nicht, von Eskapismus über Vereinzelung bis hin zu Effizienzsteigerung für *Highperformer*, die beim Joggen den Börsenpodcast hören. Aus psychosozialer Sicht wurde jedoch ein Aspekt bisher kaum diskutiert: Vor allem im öffentlichen Raum sind Kopfhörer ein Indikator für ein hohes Maß an gefühlter Sicherheit und Vertrauen. Wer sie außerhalb des trauten Heims trägt, rechnet nicht mit Fliegeralarm, fürchtet keine körperlichen Übergriffe, vertraut auf das reibungslose Funktionieren der Technik und allgemein auf den ordnungsgemäßen Ablauf der Dinge. Vielleicht stehen uns Zeiten bevor, in denen Kopfhörer nicht mehr so selbstverständlich zum Stadtbild gehören wie heute. Die Polykrise könnte uns noch auf die Ohren schlagen. *Jörg Scheller*



„Gespräche  
Sind  
Vergiftet“

## Das stört Vera Kattermann



**Vera Kattermann** ist Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin und Lehranalytikerin in eigener Praxis in Berlin

Einerseits scheinen sich die meisten von uns einig: Im öffentlichen Raum und in den sozialen Medien wird zu viel gestritten. Zu vehement, zu böse, zu affektgeladen, zu hasserfüllt. Andererseits fällt uns selbst kaum noch auf, wie sehr diese öffentliche Diskussionserhitzung auch in unsere eigenen Sprechgewohnheiten dringt. Wie eine Farbe, die – bei falschen Temperaturen gewaschen – die gesamte Wäscheladung in der Trommel verfärbt, schleicht sich in vielen Gesprächen immer beiläufiger ein, was man Sackgassenbegriffe nennen könnte. Also Worte, die ein interessantes Nachfragen verhindern. Sie entwerfen und führen an ein kommunikatives Ende, weil sie Verurteilung transportieren. Das fördert eine umfassende Denk- und Gesprächshemmung.

Ein Beispiel? Wir nennen alle möglichen Mitmenschen oder Menschengruppen *toxisch* und meinen damit für uns unzumutbare Eigenschaften. Diese müssen dann aber nicht mehr konkret benannt werden (was das Nachfragen fördern würde). Was genau fühlt

sich wieso und gerade für mich toxisch an? Einen gesamten Menschen toxisch zu nennen stilisiert ihn oder sie aber als potenziell todbringend. Was natürlich – Achtung: Sackgassenbegriff – Bullshit ist.

Keiner kann uns durch sein schieres Sosein töten. Umgekehrt: Wenn zwei sich streiten, muten sie sich gegenseitig (etwas) zu – lernen was, verstehen etwas oder differenzieren und distanzieren sich eben auch. Sie können spezielle Eigenschaften aneinander unerträglich finden. Ein bestimmtes Verhalten kann sich *wie* Gift anfühlen.

Wenn in einer Gesellschaft die Vorstellung geläufig wird, sich von „toxisch wirkenden anderen“ fernhalten zu müssen, verliert sie ihre verbindende Denk- und Gesprächsgrundlage.

Ja, manchmal braucht es Begriffe, die eine bestimmte Qualität prägnant auf den Punkt bringen. Und ja, manchmal müssen Empörung, Wut, Unverständnis oder Ablehnung auch ihren Ausdruck finden.

Schwierig wird es aber, wie beim Gift, wenn sich diese Gefühle systematisch, quasi schleichend und alltäglich anreichern und noch wechselseitig verstärken: Denn die Dosis bestimmt die tödliche Wirkung. Während die Welt buchstäblich immer toxischer wird, klagen wir uns wechselseitig des Toxischen an.

Den realen Giften in Meeren und Flüssen, im Essen oder in der Kleidung können wir uns nicht oder kaum entziehen. Bekämpfen wir die Giftigkeit an falschen Stellen? Jedenfalls wirkt das pauschale Diffamieren oder gar Sich-Angiften als kommunikative Blockade für unsere Gesellschaft, deren Zusammenhalt aktuell auf dem Prüfstand steht. Aus den Sackgassen der Spaltung heraus brauchen wir Qualitäten wie Gelassenheit und Neugier. Die aber lassen sich nur individuell leben. Statt wechselseitiger Verachtung respektvolle Kritik, statt pauschaler Diffamierung Abgrenzung mit einer Prise Großzügigkeit und Humor. Wege aus einer Sackgasse beginnen mit einer kleinen halben Pirouette.

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

# Rosinenübung

Eine Übung, um achtsam zu genießen



Achtsamkeit



10 Minuten



Eine Rosine



1

Bei der Rosinenübung meditieren Sie mithilfe einer Rosine. Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und legen Sie die Rosine zunächst vor sich auf den Tisch

2

Schauen Sie sie genau an, ohne sie zu berühren. Betrachten Sie die braune Farbe, hat sie vielleicht eher einen Rot- oder einen Blaustich? Nehmen Sie die Oberfläche genau wahr, die vielen Furchen, die kleinen Lichtreflexe darauf

3

Als Nächstes nehmen Sie die Rosine in die Hand und befühlen sie. Spüren Sie die runzlige Haut und die weiche, aber widerstandsfähige Konsistenz, wenn Sie sie leicht zusammendrücken

4

Riechen Sie an der Rosine. Was nehmen Sie wahr? Vielleicht ein fruchtiges, vielleicht aber auch ein erdiges Aroma – oder etwas ganz anderes. Beim Tasten und Riechen können Sie jeweils die Augen schließen, um sich ganz auf Ihre anderen Sinneskanäle zu konzentrieren



5

Und nun das große Finale: Nehmen Sie die Rosine in den Mund, zunächst ohne zu kauen. Legen Sie sie auf die Zunge und nehmen Sie sich Zeit, damit sich die Aromen von allein entfalten. Konzentrieren Sie sich währenddessen voll und ganz auf das Geschmackserlebnis



6

Schließlich kauen Sie die Rosine langsam und bewusst. Wie verändert sich der Geschmack im Vergleich zu vorher? Wird er intensiver? Lassen Sie sich Zeit und versuchen Sie, jede Geschmacksnuance herauszuschmecken

7

Die Übung geht auch ohne Rosine, zum Beispiel mit einem Stück Schokolade oder einem Kartoffelchip. In diesen Varianten lernen Sie dabei auch gleich, bewusster zu naschen

Zum Weiterlesen: Petra Meibert: Achtsamkeitsbasierte Therapie und Stressreduktion MBCT/MBSR. Reinhardt 2016

2025

**Clara de Paula Couto** zeigt, dass Menschen älter werden, wenn sie ihr Altern positiv sehen



2001

**Christoph Rott** u. a. studieren das Leben und Erleben von Hundertjährigen

*Meilensteine der Psychologie*

## Ellen Langer dreht die Altersuhr zurück

Es war ein höchst seltsames Experiment, auf das sich die acht älteren Männer da eingelassen hatten. Fünf Tage lebten sie zusammen in einer abgelegenen Klause in New Hampshire. Draußen schrieb man das Jahr 1979, doch drinnen waren die Uhren um zwanzig Jahre zurückgedreht. Die Möbel, die Zeitungen, selbst die Kleidung, die die Probanden trugen: Alles stammte aus dem Jahr 1959. Der Schwarz-Weiß-Fernseher zeigte die Nachrichten von damals, Castro zog in Havanna ein und Alaska wurde zum 49. US-Bundesstaat. Im Radio sang Perry Como oder es lief eine Show mit Jack Benny.

Als bloßer Nostalgietrip war das aber nicht gedacht (dies blieb einer Kontrollgruppe vorbehalten). „Sie sind 20 Jahre jünger“, hatte Versuchsleiterin Ellen Langer den Männern, allesamt im Alter zwischen siebzig und achtzig, eingeschärft. Die Fünfziger wurden zur Gegenwart. Zweimal täglich trafen sich die Zeitreisenden, um – im Präsens! – die „aktuellen Ereignisse“ inklusive „jüngster“ persönlicher Erlebnisse zu bereden.

Das Ergebnis war verblüffend. Das Drehen an der Jahresuhr hatte wie eine Verjüngungskur gewirkt. Der Händedruck der Männer war kräftiger, die Haltung straffer, der Gang dynamischer, Seh- und Hörvermögen waren verbessert, die Gelenke beweglicher und weniger schmerzhaft. Auch im Gedächtnis- und Intelligenztest schnitten sie besser ab. Sogar auf neutrale Betrachter wirkten ihre Gesichter verjüngt.

Altern, so Ellen Langers Interpretation, ist zum Teil auch selbsterfüllende Prophezeiung, Folge verinnerlichter Stereotype vom unaufhaltsamen Verfall. Francesco Pagnini, der Langers Jungbrunneneffekt 2019 an einer größeren Stichprobe bestätigte, führt das auf Placeboeffekte zurück: Die Erwartung, vom Alter gebeutelt oder verschont zu werden, hemmt oder aktiviert im Körper Kräfte.

*Thomas Saum-Aldehoff*

1979



1933

**Dimu Kotsovsky** gründet das erste Institut zur Erforschung des Alterns



1921

**Lewis Terman** startet eine Langzeitstudie, später eine wichtige Grundlage der Altersforschung

1550

**Alvise Cornaro** empfiehlt Mäßigung als Basis für ein langes Leben



Ein Bild, zwei Fragen

## Was sehen Sie hier, Axel Bosse?



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

Ich schaue das Bild jetzt fast schon zu lange an. Ich sehe ein Kind auf einem Treppenabsatz, eine Hand am Gesicht, die andere greift entweder nach dem Geländer oder winkt oder gibt einer unten stehenden Person das Zeichen: „Ich werde diese Treppe heute nicht schaffen, kann mich jemand auf den Arm nehmen?“

Aber die linke Hand winkt mir zu sehr, und die rechte nuckelt zur Selbstberuhigung des Nervensystems. Es ist also „der Abschied“.

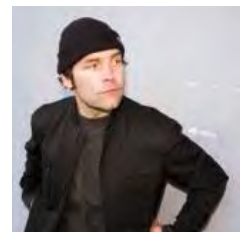
Der wird früh gelernt. Hier jeden Morgen. Er gehört dazu. Aber egal wie stabil das Ritual ist, ob es gleich wieder ins Bett geht oder in die Kita: Es gibt da dieses kurze Stechen, bis die Gedanken weitermachen. Dieses Stechen ist universell, wir alle kennen das. Spätestens beim Zähneputzen ist der kleine Schmerz der kleinen Person wahrscheinlich vergessen.

Abschied ist auf diesem Bild für mich auch Tagesform. Je poröser man selbst ist, desto schwerer fällt das eigenständige Loslaufen und das kurze Loslassen am Morgen.

Ich spüre beim Anschauen, was die Wärme und Kraft der Familie bedeutet. Alle Gehenden und Bleibenden fänden es wahrscheinlich am schönsten, sich zusammen ins Bett zu legen und zu kuscheln. Arbeit, Schule oder Kita nerven in dem Moment.

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

Ich habe diesen kleinen Schmerz so oft, wenn ein Konzert vorbei ist. Die Leute gehen nach Hause, die Halle wird gefegt, und das Licht und die Anlage werden verpackt. Auch wenn ich weiß, dass es nicht das absolute Ende ist, ist das kleine Ziehen im Bauch das beste Indiz für die Bedeutung der Dinge und Menschen in meinem Leben.



**Axel Bosse** ist ein deutscher Popmusiker und Songwriter. Dieser Tage erscheint sein zehntes Album, *Stabile Poesie*, mit dem er im Mai auf Deutschlandtour ist

# Die innere Mutter

Oft klingen allein die kritischen Sätze in uns nach, die wir früher von Mutter oder Vater zu hören bekamen. Dabei könnten wir uns ebenso Fürsorge und Unterstützung zukommen lassen!

Text: Birgit Schönberger // Illustrationen: Chiara Ghigliazza



*Die innere Mutter, was soll das denn sein?  
Klingt sehr abstrakt. Da musst du dich aber  
ganz schön anstrengen, das gut zu erklären.  
Du bist doch nur Journalistin und keine  
Psychoanalytikerin, wie willst du das denn  
schaffen? – Das Thema ist doch Humbug!*

**B**evor ich in der Lage war, diesen Text zu beginnen, stritten in mir widersprüchliche Einschätzungen und Bewertungen, die mich kurzzeitig lähmten und den Schreibtisch weiträumig umkreisen ließen. Der Chor dieser Stimmen ist mir vertraut. Eine wilde Mischung aus schrillen, dissonanten, sanften und harmonischen Tönen. Ich kenne viele davon aus meinem Leben, aus meiner Familie. Das Urteil „Humbug“ kommt von meinem Vater, der alles, was mit Gefühlen zu tun hatte, in Bausch und Bogen ablehnte. Die strengen Kommentare klingen nach meiner Mutter. Sie ist seit sechs Jahren tot, aber immer noch quicklebendig in mir. Im Lehrerinnentonfall kommentiert sie immer wieder meine Arbeit. Sie findet, dass ich alles noch besser machen müsste, und ist schwer bis gar nicht zufriedenzustellen. O-Ton: „Warum denn nur eine Eins minus?“

Glücklicherweise gibt es in meinem inneren Chor inzwischen auch fürsorgliche, freundliche Stimmen, die mir Ermutigendes einflüstern, mich loben oder ermuntern lockerzulassen. Denn heute weiß ich, dass ich die Dirigentin des Chors bin und nicht zulassen darf, dass die kritischen Stimmen alle anderen übertönen. Sonst werde ich gefühlt wieder acht Jahre alt und vergesse, dass ich erwachsen bin und eigene Maßstäbe anlegen kann. Eine Zwei minus ist okay für mich, vielleicht auch eine Drei.

Damit sind wir mittendrin im Thema *innere Mutter*. Und es klingt auch nicht mehr so abstrakt. Denn wer kennt sie nicht, die unterschiedlichen inneren Kommentare und Bewertungen, die sich irgendwie nach einer mütterlichen Stimme anhören. Da sind zum einen die aufbauenden inneren Kommentare, wenn etwas schiefgegangen ist: „Jedem geht mal was daneben. Ist nicht so schlimm.“ „Beim nächsten Mal läuft es besser.“ „Koch dir erst mal einen Tee.“ Und schon hellt sich die Stimmung auf, die Muskeln entspannen sich. Aufatmen, seufzen.

Doch es gibt auch die harschen und entmutigenden Kommentare, die in unpassenden Momenten ertönen: „Wie siehst du denn aus? Hast du etwa zugenommen?“ Und schon ist die Freude über das neue, eng anliegende Kleid dahin. „Was? Du willst schon wieder den Job wechseln?“ In Bruchteilen von Sekunden verfliegt die Begeisterung über die Einladung zum Bewerbungsgespräch. Mut verwandelt sich in Verzagttheit.

Die Stimmen unserer nahen Bezugspersonen begleiten uns überall hin, egal ob wir 18, 45 oder 63 Jahre alt sind. Für unsere Psyche ist es unbedeutend, ob die Eltern am selben Ort wohnen oder weit entfernt. Die Psychologin Julia Tomuschat spricht von einer „Musik im Hintergrund, die wir unablässig hören“. Sie lädt dazu ein, sich zu fragen: Wie würde sich mein Leben verändern, wenn ich wie eine liebevolle Mutter an mich glaubte, mich freundlich ermunterte, mir vertraute?



Schön wäre es. Doch viele innere Kommentare klingen ganz anders, sagt die Psychoanalytikerin Nadiya Kroshka. Sie denkt beispielsweise an eine Patientin, die unter einer Depression litt, die ihr folgende Situation schilderte, die sie erlebte, als sie sich ein teures Schmuckstück kaufen wollte: „Wenn ich diesen Ring kaufe, wird mich meine Mutter umbringen. Es war, als wäre ich wieder ein kleines Mädchen: Meine Mutter steht vor mir und will ein ernstes Gespräch mit mir führen. Ich habe Angst, dass sie mich nicht versteht, dass sie mich verurteilt und beschimpft. Ich lebe schon lange nicht mehr bei meiner Mutter, aber sie lebt in meinem Kopf. Ich höre ihre Stimme jedes Mal, wenn ich eine Entscheidung treffen muss.“

In der Praxis von Nadiya Kroshka verwandeln sich gestandene Geschäftsfrauen in graue Mäuse und kräftige Männer in unsichere kleine Jungs beim bloßen Gedanken an einen harschen mütterlichen Kommentar. Weil die Mutter für unsere Entwicklung eine so zentrale Rolle spielt und als verinnerlichte Figur auch im Erwachsenenalter noch sehr mächtig sein kann, hat Kroshka ihr ein ganzes Buch gewidmet: *Deine innere Mutter. Wie du lernst, dir das zu geben, was du brauchst.*

## Fürsorglich sein

Natürlich wohnt in uns weder ein Kind noch eine Mutter oder ein Vater. Begriffe wie inneres Kind, innere Mutter oder väterlicher Anteil sind Konstrukte, die helfen können, uns ein Bild davon zu machen, welche meist unbewussten Kräfte in uns wirken. Wie klingt die innere Stimme, die am häufigsten in uns ertönt? Wie sprechen wir mit uns selbst? Wie liebevoll können wir mit uns umgehen, wenn wir uns verletzt oder schwach fühlen? Das sind für Kroshka die entscheidenden Fragen. Wenn wir ausreichend mütterliche Fürsorge und Zuwendung bekommen haben, fällt es uns wahrscheinlich leicht, nett und aufmunternd mit uns zu sein.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Mütterlichkeit ist keine Frage des Geschlechts. Auch Väter können selbstverständlich fürsorglich, nährend und liebevoll sein. In ihrem Buch *Mütterlichkeit braucht kein Geschlecht* beschreibt die Psychoanalytikerin Helga Krüger-Kirn Mütterlichkeit als eine grundlegende menschliche Fähigkeit, fürsorglich zu sein. Doch obwohl immer mehr Paare sich gleichberechtigt um ihre Kinder kümmern und Väter nachweislich genauso fürsorglich sein können, hält sich das Stereotyp von der natürlicherweise fürsorgenden Mutter hartnäckig.

Die moderne Bindungs- und Neurowissenschaft hat die Vorstellung, dass Mütter eine angeborene Bindung zum Kind haben und Väter diese erst lernen müssten, längst widerlegt und nachgewiesen, dass Bindung kein Geschlechterinstinkt, sondern Erfahrungssache ist. So zeigen Studien der Bar-Ilan-Universität in Israel und der *University of Notre Dame* in den USA, dass nicht das Geschlecht, sondern die Qualität und Quantität der Fürsorge die Bindung bestimmt. Väter, die sich früh und regelmäßig um ihre Babys kümmern, zeigen ähnliche neurologische Aktivierungsmuster wie Mütter, sind

in Sachen Empathie, Aufmerksamkeit und emotionale Regulation gleichauf. Mütterlichkeit ist unabhängig von der Erfahrung einer Schwangerschaft. Wenn also von der inneren Mutter die Rede ist, geht es um die innere Landschaft, um die Spuren, die im Kontakt mit den engsten Bezugspersonen entstanden sind. Waren sie fürsorglich, liebevoll und ermutigend? Oder waren sie verständnislos, überängstlich, entwertend oder sogar gewalttätig? „Das Bild, das wir durch unsere Erfahrungen abspeichern, nenne ich ‚die innere Mutter‘. Sie kontrolliert das Kind, weil sie genau weiß, was die reale Mutter will und wie das Kind sich ihre Gunst verdienen kann“, erklärt die Analytikerin Nadiya Kroshka.

Die innere Mutter ist also ein Teil der psychischen Struktur. Sie kümmert sich um unser Überleben. Ihre Strategien stammen jedoch aus einer anderen Zeit und wirken zwanzig oder dreißig Jahre später oft kontraproduktiv. Wer beispielsweise bei jedem sich anbahnenden Konflikt mit der Vorgesetzten oder einem Freund sofort eine mütterliche Stimme im Ohr hat, die warnt: „Halt bloß deinen Mund. Es ist viel zu gefährlich, wenn du sagst, was du denkst“, tut sich schwer damit, eine Grenze zu setzen und zu sagen: „Ich bin ausgelastet und habe keine Kapazitäten, das neue Projekt zu übernehmen“, oder: „Ich würde dir gerne beim Umzug helfen, aber Samstag passt es mir nicht.“

Doch wer sich nicht traut, eigene Interessen zu vertreten, fühlt sich irgendwann erschöpft und frustriert und landet über kurz oder lang in einer Psychotherapie. Oft wird laut Nadiya Kroshka erst dort klar, dass hinter der Unfähigkeit, für sich selbst einzutreten, ein alter Konflikt mit der Mutter steckt. Es lohnt sich also, die innere Mutter genauer unter die Lupe zu nehmen.

Ein verinnerlichtes Mutterbild wird auch *Introjekt* genannt. Diesen Begriff prägte der ungarische Psychoanalytiker Sándor Ferenczi bereits im Jahr 1909. Er verstand darunter „eine Einbeziehung des geliebten Objekts in das eigene Ich“. Kroshka unterscheidet in ihrem Buch sechs Typen von Mutter-Introjekten: die unterstützend-fürsorgliche, die unzureichend fürsorgliche, die kalte, die ängstliche, die nicht schützende und die ablehnende Mutter (siehe Kasten S. 20).

In der Praxis und auch in ihrem Buch ermuntert Kroshka dazu, mit der inneren Mutter in Kontakt zu treten. Und weil das so abstrakt klingt, schlägt sie vor, diese in der Vorstellung an einem schönen Ort zum Tee einzuladen und ein Gespräch mit ihr zu beginnen. Dort könne man die ängstliche Mutter zum Beispiel fragen: „Warum machst du immer Stress, wenn ich mal meine Meinung vertreten will?“

Es lohnt, sich einmal vorzustellen, welche Antwort daraufhin kommen könnte. Vielleicht sagt die Mutter etwas wie: „Ich will dich vor Schwierigkeiten bewahren.“ Dann kann sich, wenn es gut läuft, ein Dialog darüber entwickeln, welche anderen Strategien besser passen könnten als die, den Mund zu halten und alles herunterzuschlucken. Es kann auch hilfreich sein, einer überstrengen inneren Mutter zu sagen: „Ich verstehe, dass du mich vor Kritik schützen willst. Aber wenn du mich die ganze Zeit anschreist, hilft mir das nicht.“

Meine Leistung wird dann nicht besser, sondern schlechter. Deine Absicht ist zwar gut, aber deine Methode ist schwierig. Können wir uns auf etwas anderes einigen?“

Nadiya Kroshka weiß auch aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine unterstützende innere Mutterfigur für das Selbstwertgefühl sein kann. Geboren und aufgewachsen ist die Psychoanalytikerin in der Ukraine. Nach dem Abitur wollte sie an der Fakultät für Fremdsprachen in Charkiw studieren. Nach einem Telefonat, in dem man ihr mitteilte, dass ihre Chancen gleich null seien, war sie am Boden zerstört. Doch ihre Mutter war fest entschlossen, alles zu tun, um den Traum der Tochter wahr werden zu lassen, und ermunterte sie, es trotzdem zu versuchen, und sicherte ihr für zwei Semester finanzielle Unterstützung zu. Als junge Frau verinnerlichte Kroshka die Botschaft: Lass dich nicht abschrecken, such stattdessen nach Wegen, um Ziele zu erreichen. Du kannst Angst haben, aber leg trotzdem los. Der Satz „Versuch es“ wurde für sie zu einer Art Mantra.

### **Idealisiertes Mutterbild**

Mit dieser inneren Haltung im Gepäck gelang es ihr, erst in der Ukraine zu studieren, später in Deutschland. In Köln ließ sie sich zur Psychoanalytikerin ausbilden. Seit zehn Jahren ist sie niedergelassen in eigener Praxis und behandelt in deutscher, russischer und ukrainischer Sprache. Ihre Erfahrungen mit einer unterstützenden Mutter motivierten sie, ihr Buchprojekt zu verwirklichen, obwohl sie zunächst Absagen von mehreren Verlagen kassierte. Das Thema sei zu schwierig und zu emotional. Erst war sie frustriert, dann hörte sie innerlich den Satz „Versuch es“ – und machte weiter.

Kroshka geht es nicht um eine Abrechnung mit den Defiziten realer Mütter, sondern um eine Anleitung, erwachsen zu werden. Wie auch immer die reale Mutter war, es sei jederzeit möglich, sich eine gute innere Mutter zu erschaffen und sich selbst Fürsorge, liebevolle Zuwendung und Ermutigung zu geben oder sich Grenzen zu setzen, wo es notwendig scheint. Davon ist die Autorin überzeugt.

Das Idealbild einer guten realen Mutter könnte so aussehen: Sie ist freundlich, fürsorglich, geduldig und liebevoll, neidlos, interessiert, hört zu, fühlt mit, tröstet, ermutigt, unterstützt bedingungslos und verleiht Flügel – Mütter sollten also mindestens Halbgöttinnen sein. Ein Ideal, an dem sie nur scheitern können. Denn jede Mutter ist selbst belastet, bringt aus ihrer Biografie Verletzungen mit, die ihre Liebesfähigkeit einschränken. „Es ist unmöglich, ein Kind so zu erziehen, dass es seinem Therapeuten nichts zu erzählen hat.“ Dieses Zitat aus anonymer Quelle stellt Kroshka an den Anfang ihres Buches.

„Meine Botschaft ist: Lasst eure Mütter in Ruhe. Die meisten Mütter bemühen sich sehr, aber sie werden es niemals schaffen, perfekt zu sein. Irgendwann sollte man sich darauf konzentrieren, sich in der Welt zurechtzufinden – und sich selbst eine gute Mutter zu werden.“ Die Vergangenheit sei nun einmal nicht zu ändern. Es sei auch wenig erfolgversprechend, jahrelang darauf zu hoffen, dass die reale Mutter sich plötzlich ändert und einem doch noch das gibt, was man früher vermisst hat.

Statt zu warten, sollten wir also lernen, uns selbst zu geben, was wir brauchen. Das bedeute nicht, die schmerzhaften Erfahrungen kleinzureden. Die Therapeutin erlebt

## **Reparenting in der Therapie**

Bei der „Nachbeelterung“ übernehmen Therapeutinnen bei erwachsenen Patienten und Patientinnen begrenzte Fürsorgefunktionen. Dabei soll ein frühkindlicher Mangel an emotionaler Zuwendung, Validierung, Schutz und dem Setzen sicherer Grenzen ausgeglichen werden. Ziel der Methode: die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und eine bessere Selbstfürsorge zu erreichen. Drei Beispiele:

### **Psychoanalyse**

Der ungarische Analytiker und Arzt Franz Alexander und der amerikanische Psychoanalytiker Thomas M. French führten den Begriff „korrigierende emotionale Erfahrung“ bereits 1946 in die psychoanalytische Diskussion ein. Die Grundidee war bereits hier: Erwachsene können mit therapeutischer Unterstützung etwas nachholen, was in der Kindheit zu kurz gekommen ist.

### **Gestalttherapie**

Für den Gestalttherapeuten Hilarion Petzold ist das Reparenting ein Prozess, in dem es „um die Erfahrung von Vertrauen, Gehalten-, Verstanden- und Genährtwerden geht“. Wenn Menschen im therapeutischen Setting oder in einer Gruppe erleben, dass sie fürsorglich behandelt werden, hat das auf sie eine stärkende Wirkung. Der Begründer des Psychodramas, Jacob Levy Moreno, formulierte es so: „Das gute zweite Mal ist eine Befreiung vom ersten.“

### **Schematherapie**

Hier geht es ebenfalls um *limited reparenting*, also eine begrenzte elterliche Fürsorge in der Therapie. Unterstützung und Grenzsetzung sollen dabei gut ausbalanciert werden. Im Therapeuten haben Patientinnen und Patienten ein Modell, an dem sie sich orientieren und durch das sie neue Strategien verinnerlichen können, bis in ihnen der Modus des „gesunden Erwachsenen“ mehr Raum bekommen hat – bis sie sich also aus sich selbst heraus besser „beeltern“ können.



# Ich verstehe, dass du mich schützen willst, aber wenn du mich anschreist, hilft mir das nicht

jeden Tag in ihrer Praxis, welche Spuren eine abwertende, ablehnende oder wenig fürsorgliche Mutter hinterlässt und wie viel Zeit es braucht, das Vermisste zu betrauern und die Wunden zu heilen. Viele ihrer Patientinnen klagen über die Strenge, Kälte, Gleichgültigkeit oder manipulativen Strategien ihrer Mütter oder über abwesende, emotional nicht erreichbare Väter.

Waren die Eltern beispielsweise Kriegskinder, ist es hilfreich, sich klarzumachen, dass sie nicht ausreichend liebevoll sein konnten, weil sie es nicht gelernt haben. Dann brauche es Verständnis und Mitgefühl für sie und gleichzeitig für sich selbst. Das Bild einer schimpfenden, tadelnden Mutter kann ein Leben lang im Gedächtnis bleiben, zu einer ständig nörgelnden inneren Kritikerin werden. Das Bild einer überängstlichen Mutter wird zu einer Stimme im Kopf, die ständig sagt: „Bloß nicht. Viel zu gefährlich. Was da alles schiefgehen kann.“ Es sei jedoch nie zu spät, das Bild zu verändern und die innere Mutter in eine persönliche Mentorin zu verwandeln. Eine Stimme, die unterstützt, leitet und wenn nötig kritisiert, ohne zu urteilen.

## Innere Dialoge

Eine Arbeit mit Mutter-Introjekten ist nicht nur in der psychoanalytischen Praxis ein wichtiger Ansatzpunkt für Veränderung und inneres Reifen. Auch die *ego state therapy*, die auf John und Helen Watkins zurückgeht – beide hypnotherapeutisch tätig –, arbeitet mit verschiedenen inneren mütterlichen Anteilen. Das Verfahren basiert auf der Annahme, dass unsere Persönlichkeit aus verschiedenen Ich-Anteilen besteht, die in unterschiedlichen Situationen aktiv sind. Diese Ich-Anteile sind für Strategien verantwortlich, die wir im Laufe unseres Lebens, also auch im Zusammenleben mit dem Vater und der Mutter entwickeln, um unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen und sie vor Verletzungen zu schützen.

Es sei deshalb hilfreich, die inneren kritischen Seiten besser kennenzulernen, zu würdigen und eine neue Beziehung mit ihnen einzugehen.

Kai Fritzsche, Diplompsychologe und Leiter des Instituts für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie, unterscheidet zwischen ressourcenreichen Persönlichkeitsanteilen (unseren Stärken) und solchen, die Bewältigungsbemühungen verkörpern. Die innere Mutter ist aus der Perspektive der Ego-State-Therapie ein Versuch, die Beziehung zur Mutter zu retten, indem man beispielsweise besonders brav und angepasst ist oder immer gute Leistungen bringt oder sich keine Schwäche erlaubt. Fritzsche spricht von destruktiv bewältigenden Ich-Anteilen, wenn die Strategien, die in der Kindheit aus einer inneren Not heraus entwickelt wurden, später große Probleme bereiten.

Für viele seiner Patienten sei es ein Durchbruch, wenn ihnen klarwerde, welche Funktion ein kritischer, strenger Persönlichkeitsanteil hat, der gefühlt nur nervt und stresst und den man am liebsten ein für alle Mal loswerden würde. Doch das geht nicht. In der therapeutischen Arbeit mit strengen Anteilen müsse man respektvoll und vorsichtig sein, ist Fritzsches Erfahrung. Man sollte sie nicht verprellen, so merkwürdig das vielleicht klingt. Sie sitzen am längeren Hebel. Ohne ihre Kooperationsbereitschaft bleibt alles beim Alten. Er lässt seine Patientinnen wählen, ob sie selbst in den Dialog einsteigen wollen oder ob er das erst mal übernehmen soll. Für einige sei die Vorstellung, sich einer strengen inneren Mutter zu nähern, so unangenehm, dass sie sagten: „Herr Fritzsche, können Sie das nicht für mich machen?“

Ziel ist, selbst in den inneren Dialog zu gehen, aber anfangs kann der Therapeut durchaus Hinweise geben oder mithelfen: „Eine innere Mutter würde ich siezen, damit sie sich respektiert fühlt. Ich vermittele ihr als Erstes: ‚Sie sollen unbedingt bleiben. Aber wir würden gerne besser verstehen,

## Auf den Typ kommt es an

Die innere Mutter hat unterschiedliche Facetten. Hier finden Sie eine kurze Liste von typischen Mutter-Introjekten und ihre möglichen Auswirkungen:

### Die unterstützend-fürsorgliche Mutter

Dieser innere mütterliche Anteil hilft und umsorgt. Er trägt zur Entwicklung von Selbstachtung, Selbstgenügsamkeit sowie der Fähigkeit zur Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung bei.

### Die unzureichend fürsorgliche Mutter

Hier entsteht leicht eine Angst vor Ablehnung, weil das verinnerlichte Bild eine Mutter zeichnet, die nicht zuverlässig im Kontakt ist oder Grenzen überschreitet. Es kann dann schwerfallen, Vertrauen zu entwickeln oder Fürsorge einzufordern.

### Die kalte Mutter

Dieser innere Anteil wirkt abweisend und wenig zugewandt. Das kann zur Entwicklung von Gefühlen der Unzulänglichkeit und zur Selbstisolierung führen.

### Die ängstliche Mutter

Wenn eine ängstliche mütterliche Stimme sehr präsent ist, kann das dazu führen, dass man neue Herausforderungen und Situationen vermeidet – aus Angst vor Misserfolg. Daraus kann sich auch das Streben entwickeln, anderen zu gefallen und Konflikte zu vermeiden, um jeglicher Kritik zu entgehen.

### Die nicht schützende Mutter

Diese kann zu einer niedrigen Selbstachtung führen und dem Gefühl, sich selbst und seine Interessen nicht verteidigen zu können oder zu dürfen.

### Die ablehnende Mutter

Ist diese innere Stimme stark, kann das dazu führen, dass man auch bei anderen Menschen Angst vor Ablehnung und dadurch Schwierigkeiten hat, nahe Beziehungen aufzubauen.

wofür Sie wichtig sind. Und wir möchten Sie für ein Projekt gewinnen. Wie kann das, wofür Sie wichtig sind, in Zukunft anders gehen? Wie kann das moderater, konstruktiver geschehen als bisher?“

Manche Patienten, die Fritzsche in seiner Praxis begleitet, leiden darunter, dass sie ihrer Partnerin oder ihrem Partner zwanghaft alles recht machen und sich selbst dabei vergessen, weil sie ein mütterliches Introjekt mit sich herumtragen, das ihnen verbietet, auch mal Kontra zu geben. Fritzsche spricht dann mit dem Anteil, der ständig sagt: Pass dich an! „Meist stellt sich heraus, dass die Partnerschaft trotzdem nicht besonders gut läuft, und dann sind wir schon mittendrin in einer Verhandlung. Vielleicht kommen Patienten dann selbst auf die Idee, dass es sie sogar attraktiver machen könnte, zu sich zu stehen. Wir wägen vorsichtig Vor- und Nachteile der alten Strategie ab und vereinbaren mit dem Anteil im Idealfall eine neue.“

Damit ist das Problem natürlich nicht ein für alle Male gelöst. Jetzt gilt es, die neue Strategie kleinschrittig und konkret auszuprobieren. Zum Beispiel könnte man der Partnerin sagen: „Ich möchte am Wochenende nicht mitkommen zu deinen Eltern.“ Oder dem Partner: „Heute habe ich keine Zeit, dein Fahrrad zu reparieren, ich mache es gerne am Samstag.“ All das sollte man immer wieder üben, bis das neue Verhalten irgendwann so gut integriert ist, dass es sich nun nicht mehr destruktiv, sondern konstruktiv, also wie das neue Normal anfühlt.

## Lob und Unterstützung

Fritzsche erlebt immer wieder begeistert, wie Persönlichkeitsanteile, die anfangs als destruktiv wahrgenommen wurden, sich zu inneren Helfern wandeln. Außerdem erlaube die Arbeit mit Anteilen, wenn man sie zu Wort kommen lässt – sie zum Beispiel imaginiert auf einem Stuhl Platz nehmen lässt und befragt –, Informationen aus erster Hand zu bekommen. „Wir sind als Psychologen so sozialisiert, dass wir Hypothesen bilden und glauben, alles zu wissen. Aber es ist doch viel spannender, den Anteil selbst zu fragen und ihn seine Geschichte erzählen zu lassen.“ Es geht nicht um eine kognitive Einsicht, sondern um eine Begegnung als ganzheitliche Erfahrung. „Da fließen auch mal Tränen, da passiert etwas im Körper, und dadurch geschieht Veränderung.“

Die Ego-State-Therapie ist inzwischen ein fester Bestandteil der psychotherapeutischen Landschaft. Da sie in Deutschland kein von der Kasse anerkanntes Richtlinienverfahren ist, gibt es bislang kaum aussagekräftige quantitative Studien zur Wirksamkeit. Das Curriculum, das Kai Fritzsche für die Ego-State-Therapie entwickelt hat, ist jedoch inzwischen als Fortbildungsangebot für approbierte Psychotherapeutinnen und -therapeuten zertifiziert. Gerade arbeitet Fritzsche an einem Buch zu destruktiv bewältigenden inneren Anteilen. Viele Psychotherapeutinnen seien sehr gut darin ausgebildet, sich im Kontakt empathisch um Verletzungen aus der Kindheit zu kümmern, hätten aber wenig Wissen, wie sich erfolgreich mit destruktiven Ich-Zuständen arbeiten lässt.

Neben diesen finden sich meist unterstützende innere Anteile, die sich stärken lassen. Ein Patient der Psychoanalytikerin Nadiya Kroshka zum Beispiel brauchte genau eine Woche, um seine innere Welt zu verändern, nachdem er das Konzept der guten inneren Mutter verstanden hatte. Mit dem Bild der schützenden Mutter räumte er seine Vergangenheit auf. In seiner Vorstellung ging er zurück in die Situationen, in denen er als Jugendlicher wegen seiner Legasthenie von Mitschülerinnen und Lehrern gehänselt und gedemütigt worden war, und las allen die Leviten. Für ihn war das ein wichtiger Durchbruch. Danach konnte er sich Schritt für Schritt aus seiner Depression befreien.

Dabei half ihm, dass sich seine Mutter früher tatsächlich für ihn eingesetzt hatte. An diese Erfahrung konnte er andocken. „Die Aggression, die sich lange nach innen gewandt hatte, konnte nun endlich raus, er musste sich nicht mehr selbst zerfleischen. Ab da ging es ihm sehr viel besser.“ Doch nicht immer ist es so leicht. Wenn wenig schützende Anteile vorhanden sind und ein mütterliches Introjekt sehr starr ist und sich auch durch gute Argumente nicht bewegen lässt, rät Nadiya Kroshka, die innere Mutter in einen längeren Urlaub zu schicken. Nutzt auch das nichts, empfiehlt Kroshka, die innere Mutter zu feuern und ihr sinngemäß zu sagen: „Danke für mein Leben und für alles, was du für mich getan hast. Ich brauche jetzt etwas anderes und setze eine neue Geschäftsführerin ein.“

Menschen schauen sie dann oft ungläubig an und protestieren: Ich kann doch meine Mutter nicht feuern. Doch es gehe nicht darum, die Mutter schlechtzumachen, sondern einen Weg zu finden, ab sofort besser für sich selbst zu sorgen und sich zum Beispiel auf die Schulter zu klopfen anstatt sich kleinzumachen. Für das Selbstwertgefühl sei es essenziell, sich zu würdigen, auch für Kleinigkeiten: „Ich habe es geschafft, mal nein zu sagen. Super!“ „Ich bin im Gespräch mit meiner Tochter nicht ausgerastet – prima.“ „Ich habe die Wohnung geputzt, und es sieht klasse aus. Wie schön!“

Tun wir das nicht, sind wir frustriert darüber, dass keiner sieht, was wir leisten, werden sauer auf uns selbst, die anderen und die Welt. Auf diese Weise nähren wir das alte Mangelprogramm, das vor Jahren entstanden ist im Kontakt mit einer Mutter, die nicht loben konnte. Eine innere Mutter, die dauernd herummeckert, braucht ein Update. Wie wäre es mit „Eigenlob stärkt“ statt „Eigenlob stinkt“? Denn Studien haben längst belegt, dass eine mitfühlende Art mit sich selbst, bei der man sich Lob und Anerkennung gibt, auch das Selbstwertgefühl stärkt. In einer Studie unter der Leitung des klinischen Psychologen Peter Muris von der Universität Maastricht zeigte sich sogar, dass das Selbstmitgefühl – also Anerkennung und Eigenlob – und das Selbstwertgefühl verwandte Konzepte sind und auf ähnliche Weise dazu beitragen, unsere mentale Gesundheit zu stärken.

Doch bei allen Vorzügen der Anerkennung: Eine gute innere Mutter lobt und pampert nicht rund um die Uhr. Sie redet auch mal ein ernstes Wort und sagt: „Du schiebst die Steuererklärung seit Monaten auf. Jetzt ist Schluss mit den

Ausreden. Setz dich hin und fang an.“ Die gute innere Mutter gibt gelegentlich einen Schubs, weil sie den Überblick hat und die Dinge gut einschätzen kann. Sie verkörpert gewissermaßen den „gesunden Erwachsenen“. Das ist der Teil unserer Persönlichkeit, der in der Lage ist, gesunde Entscheidungen zu treffen. In diesem Zustand sind wir mit unserer Kraft verbunden und können Dinge realistisch einschätzen.

## Zusammen leben

Um eine gute innere Mutter aufzubauen, ist nicht zwingend eine Psychotherapie nötig. Einige veraltete innere Skripte lassen sich auch wirksam im Selbstcoaching verändern, indem man einen neuen inneren Hebel ansetzt und sich sagt: „Versuch es mal. Es muss ja nicht perfekt sein“, statt reflexhaft zu denken: „Das schaffst du nicht.“ Wer sich dabei ertappt, sich in einer Notsituation zu beschimpfen, statt sich zu trösten, kann sich fragen: Was würde ich in dieser Situation für mein Kind tun? Oder für eine nahe Freundin? Und dann das, was man für die Freundin tun würde, sich selbst schenken. Einen tröstenden Satz, eine Umarmung, eine Aufmunterung. Und wer die mütterliche Botschaft „Stell dich nicht so an“ verinnerlicht hat und sich schwertut, die eigenen Grenzen zu spüren, könnte sich regelmäßig fragen: Was passiert gerade in meinem Körper? Was fühle ich? Was möchte ich? Was möchte ich nicht? Wer ist bei mir, und wie fühle ich mich in der Nähe dieser Person? All das können wir nutzen, um uns selbst gut zu versorgen.

„Wenn wir nicht lernen, unsere eigene Mutter zu sein, bleiben wir für immer ein verletztes Kind“, hat die Psychoanalytikerin Marion Woodman einmal gesagt. Keine schöne Aussicht. Also sollten wir lieber regelmäßig unsere innere Mutter zum Gespräch einladen, ihr erzählen, wer wir heute sind, was uns gefällt und was nicht, was wir brauchen und wie sie uns am besten ermutigen und unterstützen kann. Sie hat Stärken und kann sie einsetzen.

---

### ZUM WEITERLESEN

Kai Fritzsche: Praxis der Ego-State-Therapie. Carl Auer 2024 (5. Auflage)

Nadiya Kroshka: Deine innere Mutter. Wie du lernst, dir das zu geben, was du brauchst. Schattauer 2025

Julia Tomuschat: Finde die Liebe, die dir als Kind gefehlt hat. Wie wir uns selbst die Sehnsucht nach elterlicher Liebe erfüllen. Gräfe und Unzer 2021 (2. Auflage)

Helga Krüger-Kirn: Mütterlichkeit braucht kein Geschlecht. Fürsorge als gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Psychosozial 2024

Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2961–2975

# Mehr Mütterlichkeit üben

Die folgenden Übungen geben Ihnen Gelegenheit, die fürsorglichen Anteile der inneren Mutter verstärkt wahrzunehmen und mit kritischen und kalten Anteilen einen kompetenten Umgang zu finden

## Kontakt aufnehmen

- 1. Notieren Sie** zunächst all die Menschen, die Sie in Ihrem Leben unterstützt haben, und dazu jene Worte und Sätze, die sie Ihnen in schwierigen Situationen gesagt haben, und welche Lehren Sie daraus gezogen haben.
- 2. Prüfen Sie** nun, ob Sie diese Lektionen für sich nutzen; schließlich handelt es sich um wertvolle Erfahrungen, die Ihnen inneren Halt und Unterstützung geben können, wenn Sie Probleme haben.  
Was nutzen Sie von diesen Erfahrungen?  
Was lassen Sie bisher ungenutzt?  
Wichtig: Wenn Sie bereits ein unterstützendes Introjekt haben, bedanken Sie sich bei ihm für die Arbeit, die es bereits geleistet hat.
- 3. Schauen Sie sich Ihre Liste an:** Welche Eigenschaften oder Worte möchten Sie in das Repertoire Ihrer inneren Mutter aufnehmen? Was wollen Sie hören, wenn Sie überfordert und ängstlich sind? Welche Stimme und Intonation wäre für Sie passend?
- 4. Legen Sie Ihre Hand auf** Ihr Herz oder Ihren Bauch und sagen Sie laut jene Worte und Sätze zu sich selbst, die Sie brauchen. Was ist das für ein Gefühl? Spüren Sie es.

**Tipps:** Sie können die unterstützenden Worte immer wiederholen, sie mit Kraft und Dynamik füllen. Dabei können Sie sich auch die Person vorstellen, von der Sie diese Worte gerne hören würden. Wenn Sie Ihre eigene Stimme hören wollen, ist das auch in Ordnung. Hauptsache, Sie geben der inneren Stimme regelmäßig mehr Raum.

## Beschützerfigur finden

Hier geht es darum, sich Schutz und Unterstützung bildlich vorzustellen.

**Fragen Sie sich als Erstes:** Welche Art von Unterstützung erhalten Sie von außen? Welche Unterstützung möchten Sie in sich selbst spüren? Was bedeutet das Gefühl von innerer Sicherheit und Unterstützung für Sie?

**Überlegen Sie nun,** welche Eigenschaften eine innere Beschützerfigur für Sie haben soll. Was brauchen Sie, um sich innerlich unterstützt zu fühlen: Gelassenheit, Selbstsicherheit, Fürsorglichkeit, Verständnis oder etwas ganz anderes?

**Ihre Vorstellungskraft ist gefragt.** Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihre innere Beschützerfigur vor. Wie sieht sie aus? Welche Qualitäten strahlt sie aus? Welche Gefühle haben Sie, wenn Sie sie vor sich sehen?

**Kommen Sie ins Gespräch.** Führen Sie einen Dialog mit Ihrer inneren Beschützerfigur. Sprechen Sie über Ihre Gefühle, Sorgen und Bedürfnisse. Lassen Sie zu, dass sie Ihnen Unterstützung, Trost und weise Ratschläge gibt.

**Die Beschützerfigur verkörpern.** Versuchen Sie, die Eigenschaften Ihrer inneren Beschützerfigur in Ihren Alltag zu integrieren. Wie könnte das konkret gelingen? Durch das Wiederholen beruhigender Aussagen, durch bewusstes Atmen in Stresssituationen oder einen zuversichtlichen Blick auf Entscheidungen? Legen Sie etwas fest.



## Kritische Stimmen erkunden

Wenn sich ein kritischer innerer Anteil meldet, kann es hilfreich sein, seine Geschichte mit folgenden Fragen zu erkunden:

- Wie lange ist er schon in meinem Leben?
- Kam er in einer ganz bestimmten Lebenssituation, die sich konkret benennen lässt, oder eher schleichend, fast unbemerkt?
- Was ist seine Aufgabe?
- Welche Funktion hat er? Um welches Bedürfnis kümmert er sich?
- In welchem Körperzustand befinde ich mich, wenn mein kritischer Anteil das Sagen hat?
- Welche Überzeugungen habe ich dann? Wie fühle und verhalte ich mich?

**Notieren Sie die Antworten** und lassen Sie sie wirken. Überlegen Sie dann, wie viel Gewicht Sie diesem Anteil gern geben würden und ob die Beschützerfigur oder die innere Mutter diese kritische Position verändern oder ausbalancieren kann. Probieren Sie es aus.



## Ein neues Mutterbild gestalten

Kreative Techniken können helfen, die innere Mutter so zu verändern, dass sie zu Ihnen passt.

**Wählen Sie dazu ein Format und Material, das sich für Sie richtig anfühlt.** Es kann eine Zeichnung sein, eine Collage, ein Tonmodell oder auch Text. Verwenden Sie Materialien, die Ihnen gefallen: Farben, Buntstifte, Stoff, Ausschnitte aus Zeitschriften. Wenn Sie gerne schreiben, verfassen Sie einen Text, der Ihre innere Mutter beschreibt.

**Bestimmen Sie die Eigenschaften Ihrer inneren Mutter.** Sie können auch Ihre Gedanken verschriftlichen, wenn das hilft, oder sich treiben lassen und ihre Vorstellung nach Ihren Wünschen modifizieren.

- Welche Eigenschaften soll Ihre innere Mutter haben?
- Wie unterstützt sie Sie? (Sie muss nicht immer lieb sein, sondern kann bei Bedarf auch ein ernstes Wörtchen mit Ihnen reden.)
- Was sagt Sie zu Ihnen, wenn Sie in Schwierigkeiten sind?
- Wie sieht sie aus?

**Tauchen Sie in den kreativen Prozess ein.** Lassen Sie sich Zeit, ein Bild zu gestalten. Seien Sie ganz im Hier und Jetzt. Es geht nicht darum, etwas Perfektes zu erschaffen, sondern einen Ausdruck für Ihre innere Welt zu finden. Lassen Sie Ihre Gedanken und Gefühle fließen und genießen Sie den Moment der Verbundenheit mit sich selbst. Ihr Bild kann abstrakt oder konkret sein – wichtig ist, dass es die Gefühle und Assoziationen widerspiegelt, die Sie in Ihr Leben integrieren möchten.

**Platzieren Sie das fertige Bild** an einem sichtbaren Ort oder bewahren Sie es in einem Album auf. Es soll Sie stets an Ihre innere Unterstützung erinnern. ■

Quellen: Die Übungen 1, 2 und 4 stammen von der Psychoanalytikerin Nadiya Kroshka, die Übung „Kritische Stimmen erkunden“ ist von Psychotherapeut Kai Fritzsche

# Der missachtete Jünger

Isidor Sadger verehrte Sigmund Freud. In seinen *Persönlichen Erinnerungen* an ihn äußert er aber auch viel Kritik. Über ein Buch, das lange verschollen war

Text: Christof T. Eschenröder



**E**r wollte „den *ganzen* Freud zeigen, in all seiner mächtigen Genialität wie in seinen Fehlern“. Mit diesem Anspruch arbeitete der Wiener Psychoanalytiker Isidor Sadger in der zweiten Hälfte der 1920er Jahre an seinem Buch *Sigmund Freud. Persönliche Erinnerungen*. Sadger blickte zu diesem Zeitpunkt auf dreißig Jahre Bekanntschaft mit Sigmund Freud zurück – es waren Jahre der Bewunderung und der Kränkung. Der Text löste seinerzeit heftige Kritik aus, das Buch kam nicht in den Handel, auch nicht nach Freuds Tod im Jahr 1939. Das Werk galt viele Jahrzehnte als verschollen.

Erst im Jahr 2001 konnte der amerikanische Kulturanthropologe Alan Dundes durch eine gezielte Recherche ein Exemplar von Sadgers Buch in einer japanischen Universitätsbibliothek aufspüren. Es ist nicht bekannt, wie das Werk dorthin gekommen war. 2005 veröffentlichte Dundes eine englische Übersetzung. Ein Jahr später erschien die deutsche

Ausgabe von Sadgers Erinnerungen, herausgegeben von der Psychoanalytikerin Andrea Huppke und dem Soziologen Michael Schröter. Obwohl das Buch ursprünglich große Empörung verursacht hatte, sorgte sein Wiederauftauchen in der Fachwelt für wenig Aufsehen. In ihrem Nachwort beschäftigen sich Huppke und Schröter kritisch mit dem Leben und Werk von Sadger, den sie „einen ungeliebten Psychoanalytiker“ nennen. Doch wer war dieser Mann?

Isaak Sadger wurde 1867 in der damals österreichischen Provinz Galizien geboren; den Vornamen Isidor nahm er erst später an. Er zog nach Wien und besuchte dort das Gymnasium, an dem auch Freud elf Jahre früher gelernt hatte. Nach dem Medizinstudium ließ er sich 1893 als praktischer Arzt und später als Nervenarzt in Wien nieder. Sadgers Spezialgebiete waren zunächst Hypnose, Suggestion und Hydrotherapie (Wasserheilkunde). Einige Jahre praktizierte er regelmäßig im Sommer in einem schlesischen Wasserkurort.



Der Psychoanalytische Kongress 1911 in Weimar: In der zweiten Reihe sieht man Isidor Sadger an vierter Position und Sigmund Freud an siebter

Daneben veröffentlichte er psychopathologische Studien über verschiedene damals recht bekannte Schriftsteller sowie Aufsätze über die von ihm verwendeten Verfahren.

Sadger berichtet in seinen Erinnerungen an Sigmund Freud, dass er im Wintersemester 1895/96 eine Vorlesung des Psychoanalytikers zur Einführung in dessen Neurosenlehre besucht habe. Nur drei Ärzte nahmen an dieser Vorlesung teil. Da seine beiden Kollegen später auf anderen Gebieten arbeiteten, schrieb Sadger stolz, dass er „füglich behaupten darf, der älteste mindestens unter den ausübenden Schülern Freuds zu sein“. Zum ersten Mal habe er in dieser Vorlesung gehört, dass sexuelle Ursachen für Neurosen entscheidend seien. Nach weiteren Vorlesungsbesuchen rühmte er die Klarheit und Gemeinverständlichkeit von Freuds Sprache, die „unerbittlich scharfe Logik, die vor gar keiner Autorität haltmachte, ferner einen stets schlagfertigen Witz“. Außerdem bewunderte er „ein ausgesprochen pädagogisches Geschick,

das selbst in die schwierigsten Gedankengänge mit Leichtigkeit einführte, sowie endlich seine spezifische Dialektik, die jeden möglichen Einwand und Widerspruch gleich vorwegnahm und widerlegte“.

Beeindruckt von Inhalt und Stil der Vorlesungen und Schriften, wurde Sadger zu einem überzeugten Anhänger der analytischen Lehre. Es ist daher erstaunlich, dass er nicht bereits 1902 zu Freuds Mittwoch-Gesellschaft eingeladen wurde, in der man psychoanalytische Themen besprach, sondern erst 1906. Anscheinend stieß seine Verehrung nicht auf viel Gegenliebe.

Sadger indes berichtete begeistert über die Treffen: „Den Professor da eine neue Erkenntnis vortragen zu hören, gewissermaßen in statu nascendi, gehörte zu den Denkwürdigkeiten meines Lebens. Ich kann den Eindruck nicht anders bezeichnen denn als überwältigend.“ Kritische Diskussionsbeiträge Freuds empfand er oft als einsichtig und überzeugend.

Als dieser eine Arbeit von ihm kommentierte, fühlte sich Sadger „auf einmal ganz klein vor dem Riesen“. Manchmal habe sich der Professor aber auch kleinlich, mäkelnd und nörgelnd auf einzelne Wörter und Wendungen gestürzt, was bei dem gekränkten Mitglied der Runde zu einem tiefen Missbehagen führte.

## Kritik am sittenrichterlichen Pathos

In der Mittwoch-Gesellschaft war Sadger sehr aktiv. Er hielt Vorträge und beschäftigte sich in Aufsätzen mit Schriftstellern wie Conrad Ferdinand Meyer, Nikolaus Lenau, Heinrich von Kleist und Friedrich Hebbel, deren Leben und Werk er unter psychopathologischen Gesichtspunkten betrachtete. Er referierte über psychiatrische Phänomene wie Epilepsie und über verschiedene Aspekte der Sexualität, etwa Homosexualität, Sadomasochismus, „Haut-, Schleimhaut- und Muskelerotik“ und „Gesäßerotik“. Sadger bezeichnete alle angenehmen Empfindungen, die durch Berührungen oder durch sportliche Aktivitäten hervorgerufen werden, als „erotisch“. In den Diskussionen über seine Beiträge kritisierten die anderen Mitglieder oft die ungeordnete Masse an Einzelheiten, die der Nervenarzt bei seinen Krankengeschichten vortrug.

Freud selbst äußerte sich in seinem Briefwechsel mit Carl Gustav Jung mehrmals sehr kritisch über Sadger. Im März 1908 bezeichnete er ihn als „Fanatiker, ein hereditär mit Orthodoxie Belasteter, der zufällig an die Psychoanalyse glaubt anstatt an das von Gott auf dem Sinai-Horeb gegebene Gesetz“. Der Psychoanalytiker Karl Abraham fand nach dem Besuch einer Mittwoch-Sitzung in einem Brief an einen Kollegen ganz ähnliche Worte: „Sadger ist wie ein Talmud-Jünger, er legt aus & beobachtet jede Regel des Meisters mit orthodox-jüdischer Strenge.“ Der Meister selbst war von Sadgers Veröffentlichungen nicht angetan. Er schrieb Jung, er solle sich „gegen die voraussichtliche unendliche Breite des Sadgerschen Quatsches zur Biographie *unbedeutender Männer* sträuben“.

Nach einem Vortrag Sadgers zu Heinrich von Kleist äußerte sich Freud über die mangelnde Toleranz und das sittenrichterliche Pathos des Kollegen. Im Protokoll der Mittwoch-Sitzung heißt es, „Sadger sei auch vorzuwerfen, daß er eine besondere Vorliebe fürs Brutale habe. Die Aufgabe sei aber, nicht nur rücksichtslos neue Wahrheiten zu sagen, sondern auch Wege zu zeigen, wie man zu ihnen kommen kann. Mit der tieferen Erkenntnis besonders der unbewußten Phänomene muß ein gewisser Grad von Toleranz Hand in Hand gehen, wenn überhaupt noch das Leben möglich sein soll. Diese Toleranz schein sich bei Sadger nicht eingestellt zu haben, oder er könne sie wenigstens nicht zum Ausdruck bringen. Und diese mangelnde Toleranz, die sich in einem sittenrichterlichen Pathos kundgibt, ist das zweite abstoßende Moment.“

Die Kritik hielt Sadger nicht davon ab, im Jahr 1910 eine „pathographisch-psychologische Studie“ über Kleist zu veröffentlichen. Diese Arbeit enthielt viele höchst fragwürdige

Thesen. So behauptete der Autor zum Beispiel, er habe in seinen Analysen immer wieder gefunden, dass Homosexuelle in dem geliebten Mann stets nur das Weib und letzten Endes die eigene Mutter lieben würden.

Als im April 1910 darüber diskutiert wurde, ob die Ärztin Margarete Hilferding als erste Frau in die Wiener Psychoanalytische Vereinigung aufgenommen werden sollte, war Sadger aus prinzipiellen Gründen dagegen, während Alfred Adler die Aufnahme von Frauen befürwortete. Auch Freud hielt es nicht für richtig, Frauen grundsätzlich auszuschließen. Sadger wurde von seinem Neffen Fritz Wittels unterstützt, den er 1907 in die Mittwoch-Gesellschaft eingeführt hatte und der heftig gegen die Emanzipation von Frauen polemisierte. Die beiden Männer konnten sich aber nicht durchsetzen. Margarete Hilferding wurde in geheimer schriftlicher Wahl zum Mitglied gewählt. Sie blieb allerdings nur kurz in diesem Kreis, da sie sich Adler anschloss und im „Verein für Individualpsychologie“ engagierte.

Mit der Zeit veränderte Sadger seine Einstellung zur Mitgliedschaft von Frauen. Er führte Hermine Hug-Hellmuth, die er als Hausarzt behandelt und analysiert hatte und später bei ihrer Arbeit mit Kindern beriet, in den Kreis um Freud ein, da er sie „als geistig hochbedeutende Frau erkannte“. Sadger vertrat im Gegensatz zu seinem großen Vorbild entschieden die Meinung, „daß Kranke ausschließlich von Ärzten zu behandeln sind und jede Laienanalyse bei ihnen vermieden werden soll. Die einzige Ausnahme, die ich gelten lasse, ist die Heilpädagogik bei Kindern und Adoleszenten.“ Daher war er damit einverstanden, dass Hug-Hellmuth Kinder psychoanalytisch behandelte.

## Kränkungen von vielen Seiten

Ab 1919 übernahm Sadger die Vormundschaft für Hermine Hug-Hellmuths Neffen Rudolf Hug. Er konnte allerdings nicht verhindern, dass dieser auf die schiefe Bahn geriet. Der Neffe brach in die Wohnung seiner Tante ein, um sie zu bestehlen. Als diese um Hilfe schrie, erwürgte Hug sie. Im Mordprozess antwortete der Neffe auf die Frage, weshalb er eine Antipathie gegen seinen Vormund empfinde, dass dieser nirgends gelitten sei „wegen seiner boshaften und bissigen Art, die an nichts und niemanden etwas Gutes lasse, und weil er eine so hohe Meinung von sich selbst habe. Das habe ihm auch in der psychoanalytischen Vereinigung geschadet.“ Die Tatsache, dass Sadger den Mord an Hermine Hug-Hellmuth nicht verhindern konnte, war für sein Renommee in psychoanalytischen Kreisen sicherlich nicht förderlich.

Bereits ab 1918 erlebte Isidor Sadger eine Reihe von Kränkungen durch seine analytischen Kollegen. Ein Auftrag für einen Aufsatz zu seinem Spezialgebiet „sexuelle Perversionen“ wurde an einen anderen Analytiker vergeben; sein Buch über „Geschlechtsverirrungen“ wurde erst spät und recht kritisch besprochen; das Wiener Lehrinstitut engagierte ihn nach 1925 nicht mehr als Referenten und Lehranalytiker. Insbesondere Wilhelm Reich sprach sich dagegen aus, Sadger für einen Vortrag über Hebbel einzuladen, da die Vereinigung für alles

# Was andere über Sigmund Freud schrieben

Viele von Sigmund Freuds Wegbegleitern haben Erinnerungen an den Professor verfasst, auch einige Patienten berichteten über ihre Erfahrungen. Vier Beispiele:

# 1

Der Musikwissenschaftler **Max Graf** schilderte Freud als einen sehr gebildeten und warmherzigen Menschen. Dieser hatte über Graf's Sohn, den „kleinen Hans“, eine Fallstudie veröffentlicht. Einige Jahre nahm Graf an den Mittwoch-Sitzungen teil. Die damalige Atmosphäre verglich er mit einer Religionsstiftung: „Freud selbst war ihr neuer Prophet, der die bis dahin gültigen Methoden der psychologischen Forschung überflüssig erscheinen ließ. Freuds Schüler – alle inspiriert und überzeugt – waren seine Apostel.“

# 2

**Carl Gustav Jung**, der Begründer der analytischen Psychologie, widmet in seinem posthum erschienenen Buch *Erinnerungen, Träume, Gedanken* ein Kapitel Sigmund Freud. Er berichtet: „Freud war der erste wirklich bedeutende Mann, dem ich begegnete.“ Was dieser über die Sexualtheorie sagte, beeindruckte ihn, aber er hatte auch einige Zweifel. Als Freud darüber sprach, sie sollten aus der Sexualtheorie ein Dogma machen, war Jung sehr irritiert. Wegen zunehmender wissenschaftlicher und persönlicher Unstimmigkeiten wurde aus dem bewundernden Schüler, der Freuds Nachfolger werden sollte, allmählich ein heftiger Kritiker, was zum Ende ihrer Beziehung führte.

# 3

Der Russe **Sergej Pankejeff**, der als „Wolfsmann“ bekannt wurde und zu den berühmtesten Patienten Freuds gehörte, begann 1910 eine Analyse. Er erlebte es als eine Offenbarung, als er die Lehre vom Unbewussten vernehmen durfte. Freuds Interesse an seinen vergangenen Erlebnissen und die neuen Erkenntnisse weckten seine Hoffnung, wieder gesund zu werden. Während Pankejeff in seinem Aufsatz *Meine Erinnerungen an Sigmund Freud* die Behandlung als eindeutig positiv schilderte, äußerte er sich später in einem Gespräch mit der Journalistin Karin Obholzer recht kritisch über die Methode der Traumdeutung.

# 4

Die umfangreichste Freud-Darstellung, die dreibändige Biografie *Das Leben und Werk von Sigmund Freud*, wurde von dem englischen Psychoanalytiker **Ernest Jones** in den 1950er Jahren veröffentlicht. Jones hatte den Professor zum ersten Mal 1908 in Wien persönlich getroffen. Daraus entwickelte sich eine lebenslange Freundschaft. Für ihn war Freud „ein bedeutender, ja außergewöhnlicher Mensch“. Nach seiner Einschätzung gibt es keine Gestalt der Neuzeit, „deren geistig-seelische Entwicklung ein gleich starkes Interesse fände“.

Gesagte die Verantwortung tragen müsse. Reich hatte seine Analyse bei Sadger abgebrochen; offenbar fehlte es ihm an Vertrauen.

Im Jahr 1923 wurde bei Sigmund Freud Gaumenkrebs diagnostiziert, es folgten mehrere Operationen. Aus gesundheitlichen Gründen nahm er nicht mehr an den Versammlungen der Wiener Psychoanalytischen Vereinigung teil, sondern lud einen kleinen Kreis alter und neuer Schüler einmal im Monat in seine Wohnung ein. Für Sadger war es sicherlich eine große Genugtuung, dass er als ältester Schüler an diesen Treffen teilnehmen durfte.

## Klagen über Freuds Lieblingsschüler

Vermutlich begann Isidor Sadger damals, seine persönlichen Erinnerungen an Freud aufzuschreiben. Neben seiner großen Verehrung für dessen Genie äußerte er sich in mehreren Punkten negativ über den Charakter des Professors. Dieser habe einen wahren Heißhunger auf neue Menschen gehabt, „benötigte immer andere Leute, die er dann freilich, wenn sie verbraucht waren, mit der gleichen Leichtigkeit wieder abstieß“. Neuangekommene in seinem Kreis habe er mit bestrickender Liebeshuld behandelt: „Dem Zauber dieses Meisters entzog sich niemand, er konnte buchstäblich jeden gewinnen, an dem ihm lag. Doch die Flitterwochen gingen vorüber und eines Tages, vielleicht bei einem Vortrag, bei welchem der Neuling sein Bestes gegeben, mußte er erleben, daß der Professor ihn sozusagen ‚in der Luft zerfetzte‘. Freud vermochte nämlich ebenso erhehend zu loben wie andererseits in Grund und Boden zu vernichten. Davon wußte jedermann im Kreise ein Lied zu singen. Denn Freud war im tiefsten Herzen ein arger Sadist, was minder seine Feinde, als seine Schüler und ehrlichsten Anhänger zu kosten bekamen.“

Als zu einem Kongress ein Kalender mit dem neuesten Lichtbild Freuds veröffentlicht wurde, war Sadger entsetzt. Seine merkwürdige Interpretation dieser Fotografie: „Wie hatte man nur ein solches Abbild wählen können! Das war ja ein böstiger Sadist, nicht mehr der Grübler, den wir alle kannten!“

Er beklagte sich auch darüber, dass Freud stets einen Lieblingsschüler hatte, den er bevorzugte. Diesen Lieblingen des Meisters stand Sadger höchst ablehnend gegenüber und erklärte beispielsweise nach einem Referat Adlers über einen Fall von Zwangsneurose, diese Ausführungen seien alles andere als Psychoanalyse. Aber damals habe Freud noch lange an der Einbildung festgehalten, Adler sei ein Psychoanalytiker. Erst später habe er mit seinem Günstling gebrochen und dann erklärt, Adler habe die Psychoanalyse weder verstanden noch betrieben. Auch bei Carl Gustav Jung habe der Meister lange gezögert, bevor er das Tischtuch zwischen sich und dem Liebling zerschnitt.

Sadger ließ seinen Text ins Englische übersetzen und von einem deutschen und einem amerikanischen Verlag drucken. Die deutsche Ausgabe nannte 1930 als Jahr des Copyrights. Wegen der kritischen Passagen wollte der Autor sein Buch

erst nach Freuds Tod veröffentlichen. Es enthält Formulierungen wie: „Als Freud von dieser Erde schied, hinterließ er zwar Jünger, die mit seinem Pfunde weiterwucherten, doch keine Fortbildner seiner Lehre.“

Die Verlage waren verpflichtet, die Existenz des Buches streng geheim zu halten. Doch das misslang. Sowohl der Londoner Analytiker Ernest Jones als auch sein Berliner Kollege Max Eitingon erhielten auf verschiedenen Wegen je ein Exemplar der *Erinnerungen*. Beide äußerten sich sehr negativ über dieses Werk, Eitingon fand manche Passagen „ganz abscheulich“. Jones war so verärgert über das Buch, dessen Erscheinen er verhindern wollte, dass er in einem Brief schrieb: „Die einzige praktische Lösung, die mir einfällt, ist, daß man Sadger in ein Konzentrationslager stecken läßt, bis er seine Verleger anweist, das Manuskript zu vernichten.“ Die Psychoanalytikerin Andrea Huppke und der Soziologe Michael Schröter, die Sadgers Erinnerungen an Freud 2006 herausgaben, weisen allerdings darauf hin, dass Ernest Jones wohl kaum etwas über die frühen nationalsozialistischen Konzentrationslager wusste und die Gräueltaten in den künftigen Lagern nicht voraussehen konnte.

Als Sadger vom Schriftführer der Wiener Psychoanalytischen Vereinigung aufgefordert wurde, sein Buch einem Schiedsgericht vorzulegen, lehnte er empört ab. Er habe die in der Vereinigung herrschende „Clique-Wirtschaft“ satt; im November 1933 erklärte er seinen Austritt. Das Buch kam trotzdem nicht in den Handel. Was aus den gedruckten Exemplaren der deutschen und amerikanischen Ausgabe wurde, ist nicht bekannt. Es dauerte dann fast 70 Jahre, bis das eingangs erwähnte Exemplar auftauchte.

## Kritik am Menschen, nicht an der Lehre

Isidor Sadger arbeitete bis 1938 weiter als Nervenarzt. Ob er seine Praxis aus Altersgründen aufgab oder von den Nazis am Praktizieren gehindert wurde, lässt sich nicht rekonstruieren. Sadger, der niemals verheiratet war und kinderlos blieb, wurde im Alter von 74 Jahren nach Theresienstadt deportiert und starb dort im Dezember 1942.

Seine Erinnerungen an Freud zeigen einerseits seine völlig unkritische Begeisterung über dessen Lehre, die er als Werk eines Genies betrachtete. Kritik von Gegnern und ehemaligen Schülern an der Psychoanalyse schätzte er als perfide und niederträchtig ein. Andererseits beobachtete er sehr kritisch, wie der Professor im Umgang mit seinen Anhängern Anerkennung und Kritik austeilte. Sadgers Kommentare über Freuds „Günstlinge“ sind vielleicht auch deshalb so deutlich negativ getönt, weil es ihm im Kreis der Wiener Psychoanalytiker niemals vergönnt war, die Rolle des Lieblingsschülers einzunehmen. ■

---

### ZUM WEITERLESEN

Isidor Sadger: Sigmund Freud. Persönliche Erinnerungen. Herausgegeben und mit einem Nachwort versehen von Andrea Huppke und Michael Schröter. Edition Diskord 2006

# Psychologie Heute *testen*

3 Ausgaben  
nur **21 €**

Jetzt das  
*Kennenlern-Abo*  
*bestellen*



**23%**  
sparen

[psychologie-heute.de/kennenlernen](http://psychologie-heute.de/kennenlernen)  
oder per Telefon: +49 6201 6007-330



# „Um authentisch leben zu können, braucht es ein klares Selbstbild“

Der Psychologe Christoph Heine über die Faszination, sich selbst zu verstehen – und warum es schwerer ist, als man glaubt

Interview: Birgit Weidt // Illustration: Luisa Jung

**Herr Heine, früher oder später fragen wir uns wohl alle: Wer bin ich und warum handle ich so, wie ich handle? Geht es uns dabei ausschließlich um Selbsterkenntnis oder steckt mehr dahinter?**

Hinter diesen Fragen verbergen sich tatsächlich verschiedene Beweggründe. Eine Schlüsselrolle spielt das sogenannte Anschlussmotiv: unser tiefes Bedürfnis dazuzugehören, also Zeit mit anderen zu verbringen und Freundschaften zu pflegen. Wir Menschen sind soziale Wesen – ohne Nähe und Verbundenheit fühlen wir uns schnell isoliert oder fremd in unserer eigenen Welt.

Oft wollen wir ja nicht nur herausfinden, wer wir sind, sondern auch dass wir etwas Positives über uns denken können, dass wir uns als sympathisch, fähig oder liebenswert wahrnehmen – und am liebsten, dass andere uns genauso sehen.

**Wollen wir denn wirklich wissen, wie wir sind, oder lieber, wie wir gerne wären?**

Neben dem Wunsch, gut von uns zu denken, gibt es ein anderes, oft weniger beachtetes Bedürfnis: das Selbsteinsichtsmotiv – also den Antrieb, uns ehrlich und so klar wie mög-

lich zu verstehen. Dieser Wunsch nach Einsicht hat eine lange Geschichte: Schon am Eingang des Apollontempels in Delphi stand vor über 2500 Jahren die berühmte Inschrift „Erkenne dich selbst“. Auch religiöse Traditionen wie der Buddhismus betonen die Bedeutung innerer Einsicht – etwa im Streben nach Nirwana, dem Zustand tiefer Selbsterkenntnis und Überwindung falscher Selbstbilder.

**Wie stark ist das Bedürfnis nach Selbsterkenntnis heute?**

In einer aktuellen Studie wollten wir herausfinden, wie tief dieses Motiv in uns verankert ist. Dazu haben wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefragt, wie wichtig ihnen Selbsteinsicht ist. Das Ergebnis: Für manche ist das Streben nach Selbstverständnis ein zentrales Lebensmotiv – für andere spielt es kaum eine Rolle. Selbsterkenntnis scheint also eher eine persönliche Eigenschaft zu sein, die nicht bei allen gleich stark ausgeprägt ist. Die Auswertung verschiedener Persönlichkeitsfragebögen zeigt außerdem: Wer ein starkes Bedürfnis nach Selbsterkenntnis hat, ist oft neugieriger, offener für neue Erfahrungen, investiert mehr Zeit in Selbstreflexion und interessiert sich sehr für seine persönliche Weiterentwicklung.



## Warum ist das so?

Wer sich verändern will, muss erst einmal wissen, wo sie oder er gerade steht. Das heißt, ein realistisches Bild von der gegenwärtigen Situation ist eine Voraussetzung dafür, das eigene Potenzial zu erkennen und zu entfalten. Menschen mit dem Wunsch persönlicher Weiterentwicklung suchen daher aktiv nach einem realistischem Selbstbild.

## Inwieweit kann das Bedürfnis, sich selbst zu erkennen, auch narzisstisch aufgeladen sein?

Dazu haben wir auch geforscht, und das Ergebnis hat uns tatsächlich überrascht. Mehrere unserer Studien zeigen, dass das Bedürfnis nach Selbsterkenntnis mit Narzissmus zusammenhängt, genauer gesagt mit dem Streben nach Bewunderung. Dabei ist es wichtig, zu betonen, dass es sich nicht um Narzissmus als psychische Störung handelt, sondern um eine Persönlichkeitsdimension, die bei jedem Menschen in unterschiedlichem Maß vorhanden ist. Nur in seltenen Extremfällen liegt eine klinische Diagnose vor. Interessanterweise zeigen gerade Menschen, die besonders stark nach Bewunderung streben, auch ein ausgeprägtes Bedürfnis, sich selbst besser verstehen zu wollen.

## Auf den ersten Blick wirkt das widersprüchlich: Warum sollten gerade jene, die ein übersteigertes Selbstbild haben, daran interessiert sein, sich selbst besser kennenzulernen?

Die Antwort liegt vermutlich in der psychologischen Logik der narzisstischen Selbstdarstellung: Wer davon ausgeht, dass alles, was er über sich erfährt, sein positives Selbstbild bestätigt, fürchtet keine neuen Erkenntnisse. Im Gegenteil. Die Erwartung, im eigenen Bild der Großartigkeit bestärkt zu werden, motiviert viele Menschen mit narzisstischen Zügen geradezu, sich intensiver mit sich selbst auseinanderzusetzen.

## In jungen Jahren ist das Bedürfnis nach Selbsterkenntnis besonders stark ausgeprägt. Woran liegt das und wie verändert es sich im Laufe des Lebens?

Unsere Forschungsergebnisse zeigen, dass jüngere Menschen das Bedürfnis nach Selbsterkenntnis deutlich stärker spüren als ältere. Das entspricht übrigens den Theorien des Entwicklungspsychologen Erik H. Erikson, eines deutsch-amerikanischen Forschers des 20. Jahrhunderts. In seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung beschreibt er, dass gerade Jugendliche und junge Erwachsene intensiv die Frage „Wer bin ich?“ erkunden. In dieser Phase dreht sich alles darum, sich auszuprobieren, eigene Grenzen auszuloten und herauszufinden, welche Richtung man einschlagen möchte und wohin die Reise letztlich gehen soll. Mit zunehmendem Alter verliert diese Suche nach neuen Facetten des Selbst zu-

meist an Dringlichkeit, weil viele grundlegende Fragen der Identität geklärt sind.

## Ist diese Entwicklung in jeder Generation ähnlich?

Um sicherzugehen, dass das Selbsterkenntnismotiv mit dem Alter nachlässt, müsste man dieselben Personen über viele Jahre hinweg immer wieder befragen und beobachten. Unsere Daten stammen jedoch nur aus einzelnen Momentaufnahmen. Deshalb ist auch denkbar, dass sogenannte Kohorten-Effekte eine Rolle spielen. Das bedeutet, dass ältere Menschen vielleicht nur deshalb ein geringeres Bedürfnis nach Selbsterkenntnis haben, weil sie in einer anderen Zeit gelebt und ganz andere Erfahrungen gemacht haben als die heutige Jugend.

## Sind Krisen oder Lebensumbrüche eine wichtige Voraussetzung für die Bereitschaft zur Selbsterkenntnis?

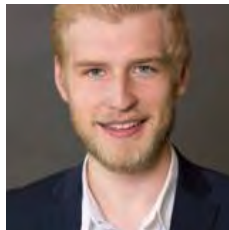
Veränderungen im Leben – etwa ein Umzug, der Jobverlust oder eine Trennung – stellen uns oft vor große Herausforderungen. Unsere Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die instabileren Lebensumständen ausgesetzt sind, ein starkes Bedürfnis nach Selbsterkenntnis entwickeln. In solchen Phasen suchen sie besonders nach Einsichten über sich selbst, um besser mit der neuen Realität zurechtzukommen. In einer unserer Umfragen zeigte sich, dass Menschen, deren Lebensumstände sich innerhalb eines Jahres stark verändert hatten, einen deutlichen Anstieg ihres Selbsteinsichtsmotivs hatten. Krisen und Umbrüche sind jedoch keine Voraussetzung für das Bedürfnis nach Selbsterkenntnis. Sie wirken vielmehr als Auslöser, sich intensiver mit sich selbst auseinanderzusetzen, um die eigenen Gedanken und Gefühle zu reflektieren.

## Brauchen wir Selbsterkenntnis, um erfüllende Beziehungen leben zu können?

Ja, wer ein starkes Bedürfnis nach Nähe und Intimität hat, möchte auch sich selbst besser verstehen. Eine Erklärung dafür ist, dass Selbsterkenntnis eine der Grundlagen für gelingende Partnerschaft oder Freundschaften bildet. Sie hilft uns, echte und vertrauensvolle Verbindungen zu anderen zu gestalten. Denn um authentisch leben zu können, braucht es ein klares Bild von uns selbst.

## Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Selbsterkenntnis und psychischer Gesundheit?

Auf den ersten Blick erscheint es plausibel: Wer sich selbst realistisch einschätzt, sollte psychisch stabiler sein. In unserer aktuellen Forschung prüfen wir genau diese Annahme und berücksichtigen gleichzeitig alle bisherigen Studien zu dem Thema. Das Bild, das sich daraus ergibt, ist überraschend nüchtern. Nur wenige Untersuchungen belegen, dass eine genaue Selbstsicht automatisch zu mehr Wohlbefinden und geringerer psychischer Belastung führt. Anders gesagt: Wer sich selbst klar sieht, ist nicht automatisch glücklicher oder



**Christoph Heine**  
ist Psychologe und Persönlichkeitsforscher an der Universität Witten/Herdecke. Sein Forschungsschwerpunkt liegt auf Selbsteinsicht und Selbstaufwertung

---

# Können wir wissen, wer wir sind?

**Nicht jede Selbstreflexion führt uns automatisch zu uns selbst, vor allem nicht, wenn wir uns selbst fremd bleiben**

Text: Ceren Doğan

**S**elbsterkenntnis gilt heutzutage als etwas durchweg Positives. Wer sich reflektiert, offen für Feedback ist und sich selbst realistisch einschätzen kann, scheint gut gerüstet für Beziehungen, persönliche Entwicklung und psychische Gesundheit. Doch es lohnt sich, genauer hinzuschauen; und zwar nicht, um dem Ideal der Selbsterkenntnis zu widersprechen, sondern um zu zeigen, dass die Sache doch komplizierter ist.

Der britische Psychoanalytiker Donald Winnicott hat zwischen einem „wahren“ und einem „falschen“ Selbst unterschieden. Damit meinte er nicht Gut oder Schlecht, sondern Lebendig oder Angepasst. Das wahre Selbst zeigt sich dort, wo Menschen spontan fühlen, spielen, kreativ sein können; also dort, wo sie sich authentisch erleben. Das falsche Selbst dagegen entsteht aus Anpassung: Es hilft, Erwartungen zu erfüllen, zu funktionieren, dazuzugehören. In gewissem Maß ist das normal und notwendig, damit soziales Zusammenleben gelingt. Problematisch wird es dort, wo diese angepasste Seite das innere Erleben vollständig überdeckt.

## **Pflegeleicht und aufmerksam**

Man denke an eine Person, die schon früh gelernt hat, sich gut anzupassen. Als Kind war sie aufmerksam, vernünftig, „pflegeleicht“. Sie spürte schnell,

was ihr Umfeld von ihr erwartete, und richtete sich danach, wofür sie in der Konsequenz für ihre Reife und ihr Einfühlungsvermögen gelobt wurde. Ihre eigenen Bedürfnisse und Nöte traten dabei in den Hintergrund, ohne dass sie dies bewusst als Verlust erlebte. Später, als Erwachsene kann sie sehr klar über sich sprechen, sie wirkt reflektiert und emotional versiert: Sie erkennt ihre typischen problematischen Verhaltens- und Beziehungsmuster, kann ihre Gefühle und inneren Konflikte benennen.

## **Hinter einer Glasscheibe**

Dennoch stellt sich bei ihr immer wieder ein leiser Zweifel ein: In entscheidenden Momenten, beispielsweise wenn Nähe oder Freude zu entstehen scheint, bleibt sie seltsam unbeteiligt, als würde sie sich selbst von außen beobachten. In der Therapie sagt sie vielleicht: „Ich erlebe mich nicht richtig, als wäre ich irgendwie abgeschnitten oder als würde ich alles hinter einer Glasscheibe beobachten.“ Vor dem Hintergrund ihrer Biografie ließe sich aus winnicottianischer Perspektive vermuten, dass hier ein gut funktionierendes, angepasstes Selbst das (psychische) Überleben lange Zeit gesichert hat, während das spontane, lebendige Selbst jedoch wenig Raum bekam oder sich nicht ausreichend entfalten konnte.

Auf das Thema Selbsterkenntnis übertragen heißt das: Nicht jede Selbstreflexion führt automatisch näher zu sich selbst. Man kann sich sehr genau analysieren und seine Muster, Motive und Schwächen benennen, sich dabei aber innerlich fremd bleiben. Gerade Menschen, die besonders leistungsfähig und sozial angepasst sind, kennen dieses Gefühl: Sie wissen viel über sich, aber spüren sich wenig. Aus dieser Perspektive ist Selbsterkenntnis nicht nur eine Frage von Information oder Genauigkeit, sondern von Kontakt. Winnicott hätte vermutlich gesagt: Wahre Selbsterkenntnis zeigt sich nicht primär im Nachdenken über sich selbst, sondern in Momenten, in denen man sich unverstellt erlebt: im Spiel, im kreativen Tun, in authentischen Begegnungen.

Das wirft auch ein anderes Licht auf das heute verbreitete Ideal permanenter Selbstoptimierung. Wenn Selbsterkenntnis vor allem dazu dient, sich weiter zu verbessern, anzupassen oder bewundert zu werden, kann sie paradoxerweise das falsche Selbst stärken. Dann wird Selbstreflexion zu einer subtilen Form der Selbstkontrolle und nicht zu einem Weg nach innen.

---

**Dr. Ceren Doğan** ist Psychologische Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin und leitet das Psychoanalytische Institut Heidelberg

# Im Idealfall könnten soziale Medien als Spiegel dienen und Vergleiche zu wertvollen Quellen für die Selbstreflexion werden

psychisch belastbarer – die Zusammenhänge sind deutlich komplexer.

## **Woran liegt das?**

Das Bedürfnis, sich selbst möglichst positiv zu sehen, trägt entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei. Wenn wir unser Selbstbild durch neue Erkenntnisse korrigieren müssen, verlieren wir oft diese wohltuenden Illusionen. Das kann dazu führen, dass unser Wohlbefinden nicht steigt, sondern im Gegenteil kann es sogar darunter leiden, wenn wir uns selbst „realistischer“ sehen. Tiefere Formen der Selbsterkenntnis, wie sie etwa psychodynamische Ansätze beschreiben, lassen sich empirisch nur schwer erfassen. Dazu gehört zum Beispiel das Bewusstwerden unbewusster Konflikte oder Abwehrmechanismen. Wie unterschiedlichste Formen von Selbsterkenntnis das Wohlbefinden beeinflussen, bleibt zum Teil offen und stellt eine wichtige Herausforderung für zukünftige Forschung dar.

## **Kann es auch ein Zuviel an Selbsterkenntnis geben – etwa durch übermäßige Selbstbeobachtung?**

Es gibt bislang keine Hinweise dafür, dass ein zu starkes Streben nach Selbsterkenntnis individuelle Nachteile mit sich bringt. Ein Zuviel ist zunächst nicht problematisch, allerdings kann die permanente Suche nach Selbsterkenntnis belastend werden. Menschen, die nach Selbsteinsicht streben, beschäftigen sich intensiv mit Selbstreflexion, die eng mit Ruminieren – der Neigung zu einem übermäßigen Grübeln – verbunden ist. Ruminieren spielt außerdem eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung von Depressionen. Um solche negativen Effekte zu vermeiden, ist es wichtig, ein gesundes Maß an Selbstreflexion zu finden. Dazu gehört, den Punkt zu erkennen, an dem weiteres Nachdenken keine neuen Einsichten mehr bringt. Dann ist es gut, loszulassen und zu akzeptieren, dass momentan keine weiteren Antworten gefunden werden können.

## **Wie spürt man, dass dieser Punkt erreicht ist?**

Ein Signal dafür, dass die Selbstreflexion in unproduktive Ruminieren übergeht, kann zum Beispiel sein, dass das Nachdenken nicht mehr vorwärts führt, sondern sich in abstrakten, wiederholenden Gedanken verfestigt und die Stimmung dabei spürbar schlechter wird. Statt sich mit spezifischen Situationen und Erlebnissen auseinanderzusetzen, kreisen die Gedanken verallgemeinernd um belastende Inhalte. Auch wenn es oft schwerfällt, sich davon zu lösen, kann es hilfreich sein, die Aufmerksamkeit auf konkrete, im Moment erfahrbare Eindrücke zu richten. Die Grübeleien lässt sich so als ein vorübergehender Moment betrachten, in dem keine Notwendigkeit besteht, den Gedanken weiter zu folgen.

## **Welche Rolle spielen soziale Medien dabei, unsere Selbstwahrnehmung zu formen oder zu verzerren?**

Soziale Vergleiche beeinflussen unsere Selbsteinschätzung maßgeblich, und durch die sozialen Medien haben wir intensivere Einblicke in die Selbstdarstellungen anderer Menschen als früher. Das führt dazu, dass wir uns öfter mit ihnen vergleichen. Dadurch kann sich unser Selbstbild verändern, was aber nicht zwangsläufig negativ sein muss. Im Idealfall könnten soziale Medien als Spiegel dienen und Vergleiche zu wertvollen Quellen für die Selbstreflexion werden. Oft begegnen wir allerdings idealisierten Bildern und sorgfältig inszenierten Onlinepräsenzen. Wer sich überwiegend an solchen Darstellungen misst, läuft Gefahr, ein verzerrtes, überkritisches Bild von sich zu entwickeln – mit Selbstzweifeln und unrealistischen Erwartungen. Hinzu kommt, dass die Algorithmen der Plattformen gezielt Inhalte zeigen, die auf unsere bisherigen Interessen und unser Nutzerverhalten zugeschnitten sind. Das erzeugt oft eine gefilterte und verzerrte Wirklichkeit, die eine einseitige und verfälschte Selbstwahrnehmung begünstigt.

### Wie hilfreich sind Selbsttests, Fragebögen, Feedback, wenn es darum geht, ein realistisches Selbstbild zu entwickeln?

Selbsttests und Fragebögen können wertvolle Hinweise auf das eigene Selbstverständnis geben – vor allem wenn sie auf wissenschaftlich fundierten Methoden beruhen und die Ergebnisse verständlich aufbereitet sind. Ähnliches gilt für Feedback aus dem sozialen Umfeld, sofern es sachlich bleibt und sich auf beobachtbares Verhalten stützt. Es ist hilfreich, wenn die Rückmeldungen von Menschen kommen, die uns gut kennen und die regelmäßig miterleben, wie wir in verschiedenen Situationen reagieren – etwa unsere Partnerin, enge Freunde oder Familienmitglieder. Aussagekräftig wird es, wenn solche Einschätzungen aus unterschiedlichen Quellen übereinstimmen. Selbsttests, Feedback von anderen Menschen und eigene Erfahrungen können aufschlussreiche Grundlagen für eine Selbstreflexion sein. Wichtig ist jedoch, jede Rückmeldung kritisch zu prüfen, ob sie nicht vielleicht doch einseitig, verzerrt oder wenig verlässlich ist. Ein Feedback sollte konkret, nachvollziehbar und konsistent sein.

### Wie können wir erkennen, welche Rückmeldungen wirklich hilfreich sind?

Das ist nicht einfach. Ein starkes Interesse an Selbsterkenntnis führt nicht automatisch zu einem besseren Selbstverständnis. Entscheidend ist, dass wir zwischen zutreffendem und irreführendem Feedback unterscheiden. Es reicht nicht, Rückmeldungen einfach nur zu sammeln – es gibt dabei zwei entscheidende Störquellen: zum einen das Feedback, zum anderen uns selbst. Vieles von dem, was wir im Alltag an Rückmeldungen erhalten, ist unzuverlässig oder verzerrt – sei es durch vage Persönlichkeitsbeschreibungen in Onlinetests oder einseitige Einschätzungen aus dem sozialen Umfeld. Übernehmen wir solches verzerrtes oder falsches Feedback unkritisch, verbessert sich unsere Selbsterkenntnis nicht. Gleichzeitig neigen wir dazu, negative Rückmeldungen zu

hinterfragen oder die Kompetenz der kritisierenden Person anzuzweifeln. Mehrdeutiges Feedback interpretieren wir oft zu unseren Gunsten: Erfolge schreiben wir uns selbst zu, Misserfolge schieben wir auf äußere Umstände. Auch die Bedeutung, die wir bestimmten Eigenschaften beimessen, kann sich durch Feedback verschieben: Positive Rückmeldungen lassen uns bestimmte Merkmale als wichtiger erscheinen, negative Bewertungen führen eher zu Abwertung.

### Aber ist das nicht ein gesunder Selbstschutz? Andernfalls würden wir ständig mit uns hadern.

Diese Mechanismen erfüllen kurzfristig eine nützliche Funktion: Sie schützen unser Selbstwertgefühl. Auf lange Sicht können sie jedoch verhindern, dass wir wichtige und berechtigte Rückmeldungen wahrnehmen – etwa Hinweise auf problematisches Verhalten oder notwendigen Veränderungsbedarf. Kurzum: Selbsttests und Feedback können hilfreich sein, aber nur wenn sie auf verlässlichen Grundlagen beruhen und kritisch reflektiert werden. Ein realistisches Selbstbild entsteht nicht durch die bloße Menge an Informationen, sondern durch deren Qualität und die Fähigkeit, sie angemessen zu verarbeiten. Selbsterkenntnis bedeutet also nicht, alles zu wissen, sondern zu wissen, wie man das Richtige daraus macht. ■

#### ZUM WEITERLESEN

Kamyar Nowidi: Die Couch kennt keine Tabus. Geschichten aus der Psychoanalyse – Über das Leben und wie wir eigentlich sind. Herder 2026

Marc Aurel. Wege zu sich selbst. C. H. Beck 2025

Annette Schönherr: Selbsterkenntnis und Selbsterziehung in Philosophie und Tiefenpsychologie. VTA 2021

Thomas Fuchs: Verteidigung des Menschen. Grundfragen einer verkörperten Anthropologie. Suhrkamp 2020



## Die unterschätzte Ressource für die mentale Gesundheit

Synchronität entsteht, wenn wir mit anderen Menschen in Verbindung kommen: In Momenten emotionaler Nähe werden im Gehirn Mechanismen in Gang gesetzt, die uns helfen, seelische Verletzungen, Beziehungsprobleme, Ängste oder Traumata zu verarbeiten.

Psychotherapeutin Nina Poelchau und Neurobiologin Dr. Nicole Strüber zeigen in diesem Buch, wie wir Synchronität im Alltag herstellen können. Übungen aus Trauma-, Gesprächs-, Körper- und anderen Therapieformen lassen uns innige Verbundenheit zu anderen spüren und frei werden von mentalen Belastungen.

- Mit Übungen aus der psychotherapeutischen Praxis
- Neueste neurobiologische Erkenntnisse im Alltag nutzen
- Kränkungen, Konflikte, Ängste, Mikro-Traumata uvm. überwinden



255 Seiten, Paperback

Leseprobe auf [beltz.de](https://www.beltz.de)

**BELTZ**

# Vom Hinfallen und Aufstehen

Frau L. verliert ihren Arbeitsplatz und gerät in eine existenzielle Krise. In der Naturtherapie macht sie eine Erfahrung, die sie entscheidend verändert

Text: Sandra Knümann

Illustration: Michel Streich

Wenn ich meine Klientinnen und Klienten am Ende ihrer Psychotherapie frage, was ihnen besonders geholfen habe, nennen die meisten ihre Therapiesitzungen in der Natur. Als Naturtherapeutin beziehe ich Naturerfahrungen in die Psychotherapie ein, weil Menschen draußen in Kontakt mit dem natürlichen Lebensprozess kommen – und somit auch mit den lebendigen und gesunden Anteilen in sich selbst. Auch für Frau L. (56) wurde ein Erlebnis in einer Outdoorsitzung zum Wendepunkt ihrer Therapie.

Als sie zu mir kam, hatte sie schon sechs Monate nicht mehr gearbeitet. Durch Umstrukturierung in ihrer Abteilung war sie in einer Auffanggesellschaft mit anderen „überflüssig“ gewordenen Kollegen gelandet, die alle ängstlich einer ungewissen Zukunft entgegenblickten. Auch Frau L. steckte der Schock noch in den Knochen.

„Sie wollen mich einfach loswerden – nach 20 Jahren, in denen ich so viel in der Firma vorangebracht habe! Ich fühle mich so nutzlos.“ Zu ihren Zukunftsängsten und der beruflichen Sinnkrise kam die Einsamkeit. Frau L. hatte niemanden, mit dem sie ihre Sorgen besprechen konnte.

Ohne den Halt der Arbeit und ganz auf sich allein gestellt, war die Klientin regelrecht abgestürzt: Sie grübelte unablässig über ihre berufliche Zukunft, verließ kaum noch das Haus, nahm dringende Arzttermine nicht wahr, ging nicht mehr zum Frisör und hatte 15 kg Gewicht zugenommen. „Erst mal muss ich das Berufliche in Ordnung bringen“, antwortete sie auf meine Frage, warum sie sich so vernachlässige. Sie stand unter starkem Druck, sich entscheiden zu müssen. Sollte sie die Abfindung annehmen? Oder sich darauf einlassen, dass man ihr eine neue Aufgabe zuwies? Zwar hatte Frau L. eine vage Geschäftsidee für eine Selbstständigkeit, aber bei jedem Ansatz einer Entscheidung fühlte sie sich von starken Selbstzweifeln gelähmt.

In einer unserer ersten Sitzungen fand Frau L. heraus, dass die Kündigung einen alten Schmerz wachgerufen hatte: Auch in ihrer Kindheit sei sie von ihren Eltern allein gelassen worden und habe sich oft hilflos und einsam gefühlt. Ihre „Lösung“ war damals, sich anzupassen und ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse hintanzustellen, um die Bindung an ihre Eltern nicht zu gefährden. Auch heute noch wirkte sie oft wie ein unsicheres „braves“ Mädchen auf mich. Sie traute sich wenig zu, zweifelte ihre Entscheidungen immer wieder an und war schnell durch die Meinungen anderer zu verunsichern.

Ziele für die Psychotherapie waren daher erst einmal, das Gefühl von Selbstwirksamkeit zu stärken, im Alltag eine haltgebende Struktur zu etablieren und sich mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Als Ressourcen brachte Frau L. ihre Liebe zur Natur und zum kreativen Gestalten mit. Ich dachte mir, dass sowohl mein wertschätzendes Beziehungsangebot hilfreich sein könnte als



auch die Erfahrung von „Zugehörigkeit“ in der Natur. In beidem könne die Klientin die sichere Bindung erleben, die ihr in der Firma, in ihren Beziehungen und im Elternhaus gefehlt hatte. Deshalb ging ich mit Frau L. in jeder Therapiestunde raus ins Grüne und regte sie an, auch in ihrem Alltag mehr Zeit in der Natur zu verbringen.

Einmal erarbeiteten wir bei einem Spaziergang, dass die Abfindungszahlung ja auch finanzielle Sicherheit für einen Neuanfang schenken könnte. Da platzte es aus ihr heraus: „Dann kann ich endlich das machen, was *ich* will!“ Ein bedeutsamer Satz, der sie in den nächsten Wochen weiter begleiten sollte. Was will *ich*? Wer ist *ich* überhaupt?

Um die Ressourcen der Klientin einzubeziehen, schlug ich gestalterische Methoden vor. Einmal stellte sie im Wald ihre Situation mit Naturmaterial dar: Ein Baumstumpf wurde zu dem „starken Fundament“ ihrer Kompetenz, ein Stück Moos stellte ihr finanzielles Polster dar und eine Flasche diente der „guten Bewässerung meines Zukunfts-Ich“. Auch der zweifelnde Anteil bekam ein Gesicht in Form eines Fichtenzapfens: Der „innere Realist“ darf prüfen, aber nicht die alleinige Macht haben. An diesem Tag wirkte die Klientin selbstbewusster, entschlossen, körperlich beschwingt.

Doch noch war sie nicht über den Berg. Das Abschiedsfrühstück in der alten Firma stand bevor. Frau L. blickte dem Wiedersehen mit den ehemaligen Kollegen mit Scham und Melancholie, aber auch mit etwas Stolz entgegen. Sie hatte sich entschieden, die Abfindung als Startkapital für ihre Selbständigkeit zu verwenden. „Darüber werden sicher einige den Kopf schütteln“, sagte sie ängstlich zu Beginn der neunten Sitzung. Es war ein kalter Tag und Frau L. trug noch immer ihre dünnen Sommerschuhe und eine Jacke, die sich nicht schließen ließ, weil sie ihr zu eng geworden war.

Auf dem Weg in den Wald schlug ich vor, sich mit einer Frage an die Natur zu wenden: „Was braucht es jetzt für einen guten Abschied?“ Frau L. sah sich um und fühlte sich schon bald von

mächtigen Buchen angezogen, die sich schützend über einem jungen Bäumchen ausbreiteten. „Ich bin menschlich gut vernetzt, auch wenn ich die Kollegen nicht mehr im Haus treffe“, kommentierte Frau L. ihr Erleben. „Ich brauche kein schlechtes Gewissen zu haben, denn ich habe meine Entscheidung für mich getroffen, nicht gegen die anderen.“ Es klang noch etwas zaghaft, als sei sie noch nicht sicher, ob sie ihren Worten glauben könne.

An der Grenze zwischen Wald und

## Oft hält ein unangenehmes Naturerlebnis genau die Erfahrungen bereit, die ein Mensch für seine Entwicklung braucht

Feuchtwiese mussten wir durch ein Brombeergestrüpp staksen. Ich ließ Frau L. vorangehen, damit sie die Erfahrung von Selbstwirksamkeit machen konnte. Zögerlich trat sie die Brombeerranken auf den sumpfigen Boden nieder und löste vorsichtig die Stachelranken vom Pullover. Fast war sie schon durch das Gestrüpp hindurch, als sie plötzlich über eine Ranke stolperte und der Länge nach hinfiel! Die Schuhe, die Hose, Jacke und Pulli: alles nass und schlammig. Frau L. liegt am Boden und weint.

Nachdem ich ihr aufgeholfen hatte, rief sie verzweifelt: „Da sieht man, wie sehr ich die Kontrolle über mich verloren habe. Ich stehe so wackelig im Leben!“ Mein Eindruck war, dass sie da-

mit nicht nur ihre schlechte Ausrüstung und die Selbstvernachlässigung der letzten Monate meinte. Ich antwortete: „Das war noch mal eine Schleife im alten Film. Aber Sie können sich jederzeit neu entscheiden, sich gut um sich zu kümmern und dadurch immer stabiler im Leben zu stehen.“ Noch auf dem Rückweg zur Praxis schien in Frau L. eine neue Entschlossenheit heranzureifen. Sie entschied, sich nicht weiter den Kopf über das Abschiedsfrühstück zu zerbrechen, sondern es offen auf sich zukommen zu lassen. Außerdem wollte sie jetzt alle Kraft in den Aufbau ihrer Selbständigkeit stecken.

Wie sehr der Sturz auch ihrer Selbstfürsorge einen Schub gegeben hatte, zeigte sich schon bei der nächsten Sitzung: Frau L. erschien mit robusten Wanderschuhen und einer neuen Outdoorjacke in passender Größe. Seit diesem Ereignis hatte ich den Eindruck, dass sie sich innerlich wirklich aufge rappelt hatte.

Die Therapiestunde zeigt auch: Die Naturtherapie ist kein Wellnessprogramm. Oftmals hält ein unangenehmes Naturerlebnis genau die Erfahrungen bereit, die ein Mensch für seine Entwicklung braucht. ■

---

Die 50 besten *Therapiestunde*-Kolumnen, die in den letzten Jahren an dieser Stelle erschienen sind, versammelt das Buch „Wenn Sie wüssten, wie ich wirklich bin“. *Therapeuten erzählen aus ihrer Praxis*, das bei Beltz erschienen ist (272 S., € 20,-)

---



**Sandra Knümann** ist Therapeutin für achtsamkeitsbasierte Naturtherapie. An der von ihr gegründeten „Psychologischen Akademie für Naturtherapie“ bildet sie unter anderem Naturtherapeutinnen und Naturcoaches aus. Weitere Fallgeschichten lesen Sie in Sandra Knümanns Buch *Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern* (Beltz 2019)

# Der Geist aus dem Fläschchen

Der Placeboeffekt gehört zu den mächtigsten Faktoren in Medizin und Psychologie. Heute experimentieren Fachleute sogar mit Tabletten, die nur in der Fantasie existieren. Die Ergebnisse sind eine Überraschung

Text: Jochen Metzger // Illustration: Pawel Król

*Treffen sich zwei alte Freunde. Der eine fingert eine Pille aus einer Dose, um sie zu schlucken.*

*„Was nimmst du da für ein Medikament?“, fragt der andere.*

*„Das ist kein Medikament. Das ist ein Placebo.“*

*„Du schluckst eine Pille, in der gar nichts drin ist? Was soll das denn bringen?“*

*„Ja, weißt du“, sagt der erste, „seit ich die nehme, hab ich viel weniger Nebenwirkungen“*

**D**iesen kleinen Dialog schrieb der Autor dieses Artikels im Rahmen seines Rhetorikstudiums in den 1990er Jahren.

Niemand konnte damals ahnen, dass dieser Kalauer 30 Jahre später einen der interessantesten Zweige der psychologischen und medizinischen Forschung beschreiben würde. Man verabreicht Freiwilligen dabei eine Tablette, eine Spritze oder ein Nasenspray und gibt offen zu, dass sie aus nichts als einem Zuckerplätzchen, einer Kochsalzlösung oder reinem Wasser besteht. In manchen Studien erzielen solche *open-label placebos* erstaunliche Effekte. Doch warum funktioniert das überhaupt? Und was verrät es über unsere Psyche, unseren Körper und vielleicht sogar über die Zukunft von Medizin und Psychotherapie?

Das Wort „Placebo“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „ich werde gefallen“; spätestens seit dem 19. Jahrhundert spricht die Medizin vom *Placeboeffekt*. Das Phänomen selbst ist jedoch deutlich älter und vermutlich ein Ergebnis der Evolution. So läuft es ab: Ein Mensch, dem man besondere Heilkünste zuschreibt, verordnet eine bestimmte Kur, die man brav befolgt. Und siehe da – die Genesung des erkrankten Menschen beschleunigt sich.

Das Seltsame an der Sache: Die Behandlung wirkt selbst dort, wo in der Arznei keinerlei Wirkstoffe enthalten sind. Wir halten uns heute für modern und aufgeklärt. Mancher mag spotten über die Aufmachungen, die Tänze oder Zaubersprüche vorzeitlicher Medizinleute. Man sagt dann: Es war alles nur Einbildung und Hokuspokus.



Doch spätestens in der Mitte des vorigen Jahrhunderts hat die Wissenschaft begonnen, diese Mechanismen sehr ernst zu nehmen und systematisch zu untersuchen. Den Beginn machte ein Fachartikel mit dem Namen *The powerful placebo* aus dem Jahr 1955. Eine der spektakuläreren Studien

---

## ► Der präfrontale Kortex

ist ein Teil des Frontallappens der Großhirnrinde und liegt direkt hinter unserer Stirn. Er ist verantwortlich für höhere kognitive Prozesse und aktiv, wenn wir denken, planen oder komplexe Probleme lösen. Man kann den Kortex als unser Vernunftzentrum bezeichnen, er macht uns zu einer kontrollierten, überlegenden und sozial handelnden Person. Ausgereift ist das Hirnareal beim Menschen erst im Alter von rund 25 Jahren

---

aus dem Jahr 2002 berichtet von 165 Knieoperationen. Alle Betroffenen hatten hinterher eine Operationswunde. Was sie nicht wussten: Einige der Eingriffe waren nur zum Schein durchgeführt worden – das Knie selbst war bis auf den oberflächlichen Schnitt unberührt geblieben. Das Verblüffende: Alle Patientengruppen berichteten in den zwei Jahren danach von deutlich weniger Schmerzen und besserer Beweglichkeit. Die Placebooperation hatte das Leiden genauso gut gelindert wie die tatsächliche OP.

Es gibt inzwischen zehntausende solcher Placebostudien, ein Menschenleben würde nicht genügen, sie alle zu lesen. Aus diesem Berg an Forschung

weiß man: Der Placeboeffekt ist viel mächtiger und wirkungsvoller, als die meisten Menschen denken. Man findet ihn überall dort, wo unser Gehirn in der Lage ist, ein Symptom zu verändern, etwa bei Schmerz oder Übelkeit, bei Müdigkeit oder Schwindel, bei Juckreiz, Heuschnupfen, sportlicher Leistungskraft oder Impotenz.

Der Placeboforscher Ted Kaptchuk von der *Harvard University* vergleicht die moderne Medizin und Psychologie mit der traditionellen Heilkunst der Navajo-Indianer. Beide, so Kaptchuks Fazit, enthielten „signifikante Ritualdimensionen“. Die besten Kliniken von heute und die von manch modernem Menschen belächelten Medizinleute von damals – sie haben mehr miteinander zu tun, als wir glauben. All das ist auch relevant für die Psychologie. Könnten uns Placebos zum Beispiel helfen, im Alltag unsere negativen Gefühle besser in den Griff zu bekommen?

Genau das ist das Forschungsfeld der aus Deutschland stammenden Psychologin Anne Schienle von der Universität Graz. Als erste Wissenschaftlerin hat sie vor einigen Jahren nachgewiesen, dass Placebos das Gefühl von Ekel deutlich reduzieren können. Die Idee zu ihrer vielzitierten Studie kam ihr „aus Verzweiflung“, wie sie heute gesteht. Denn viele ihrer Patientinnen und Patienten litten an Wasch- und Säuberungszwängen, hinter denen eine starke Ekelsymptomatik

stand. „Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine akzeptierte Methode zur Behandlung von Zwangsstörungen; bei meinen Patienten hatte ich damals Schwierigkeiten damit. Ich habe also gedacht: Ich muss irgendetwas anderes finden, das ihnen hilft. So bin ich zu den Placebos gekommen.“

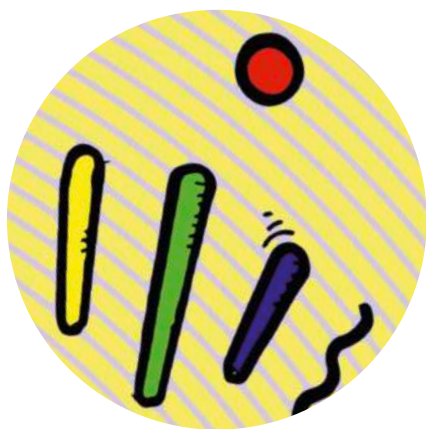
Man verabreichte den Teilnehmenden dabei eine Tablette ohne Wirkstoff und behauptete, es sei ein Medikament gegen Übelkeit. Die Sache wirkte besser als erwartet. Die Fake-Tabletten konnten den erlebten Ekel um mehr als die Hälfte reduzieren. „Vor uns hatte das noch niemand ausprobiert“, erzählt Anne Schienle. Hatten ihre Teilnehmenden sich den Ekel also nur eingebildet?

## Das Gehirn als Pharmazeut

Anne Schienle schüttelt den Kopf. „Wir haben nicht nur notiert, was die Teilnehmenden über sich erzählten. Wir haben sie auch in den Hirnscanner gelegt. Und dabei konnte man sehen, dass bestimmte Hirnregionen wirklich unterschiedlich aktiv sind, nachdem man ein Placebo genommen hat. Am meisten hat mich überrascht, dass sogar die Aktivierung im visuellen Kortex sich durch ein Placebo verändert.“ Anders gesagt: Die Testpersonen sahen die Welt nach Einnahme des Placebos buchstäblich mit anderen Augen.

Der Hintergrund für Schienles Studie: Unser Gehirn produziert allerhand hochwirksame Substanzen, zum Beispiel Opiate, Endocannabinoide, Dopamin oder Serotonin. Zwei Mechanismen sind für diesen internen Drogenhandel verantwortlich. Erstens: unsere Erwartung. Zweitens: die klassische Konditionierung. Diese funktioniert so: Wer immer wieder Schmerztabletten genommen und danach gespürt hat, wie das Kopfweh verschwindet, bei dem wird irgendwann auch ein Placebo wirken. Unser Gehirn schüttet körpereigene Schmerzmittel dann nach demselben Muster aus, das Pawlows Hunden nach Ertönen der Glocke das Wasser im Munde zusammenlaufen ließ.

All das macht Placebos zu einem verlockenden Thema für die klinische Psychologie. Beispiel Depression: In vielen Studien helfen Placebos verblüffend gut. „Bei leichten und mittelgradigen Depressionen würde ich ein Placebo einem Antidepressivum vorziehen, weil es keine Nebenwirkungen verursacht“, sagt Anne Schienle. An dieser Stelle wird die Sache spannend. Denn in all ihren Studien kommt für die Psychologin der Moment der Wahrheit. Sie muss ihren Testpersonen sagen, dass sie ein Placebo bekommen haben. Doch wie reagieren die Menschen auf das Geständnis? „Sie reagieren positiver, als ich gedacht hatte“, sagt Anne Schienle. „Viele bewerten das so für sich, dass sie sagen: ‚Okay, es gab eine



## Die Wissenschaft hat die neurobiologischen Mechanismen von Open-Label-Placebos längst nicht verstanden

positive Veränderung. Und das Placebo kann das nicht bewirkt haben. Also muss ich das gewesen sein.<sup>4</sup> Man erfährt eine Stärkung der Selbstwirksamkeit.“

Dennoch hält Anne Schienle Placebos in der Psychotherapie nicht für alltagstauglich. „In der Verhaltenstherapie ist es ein Credo, dass wir Transparenz haben und dass die Patientinnen und Patienten über die Möglichkeit verfügen, eine informierte Entscheidung zu treffen für jegliche Intervention, für jegliche Therapie. Mit einem Placebo nehme ich diese informierte Entscheidung weg. Es handelt sich ja immer um eine Täuschung.“ Für die psychologische Praxis sind Placebos also ein No-Go. Was für ein Jammer!

Fachleute haben lange geglaubt: Placebos helfen nur dann, wenn die Betroffenen nicht wissen, dass es sich bei der verabreichten Tablette lediglich um ein Zuckerplättchen handelt. Ohne Täuschung keine Wirkung, so lautete die Lehrmeinung.

Doch dann kam das Jahr 2008. Forschende der *University of North Carolina* hatten für eine Pilotstudie 26 Kinder und Jugendliche rekrutiert, die gegen ADHS regelmäßig Medikamente nahmen. Bei allen reduzierte man die tägliche Dosis in einem Experiment auf 50 Prozent. Bei der Hälfte von ihnen ersetzte man die fehlenden Tabletten durch ein Placebo – und kommunizierte das den jungen Patientinnen und Patienten völlig ungeniert. Man erzählte ihnen, dass Placebos eine mächtige Wirkung entfalten können. Dass der Körper manchmal automatisch auf eine Pille reagiert. Dass es hilft, dieser Prozedur zu vertrauen. Das Ergebnis der Studie war eine Sensation: Neun der Kinder sprachen messbar auf diese Open-Label-Placebos an. Ihre Symptome verschlechterten sich nicht, obwohl man ihnen die Wirkstoffdosis halbiert hatte.

### Erwartungen wirken machtvoll

Weitere Studien dieser Art folgten. Offen kommunizierte Placebos linderten dabei Rückenschmerzen nach einer Wirbelsäulenoperation, verringerten Reizdarmsymptome, die Stärke von Heuschnupfen oder die chronische Müdigkeit von Menschen, die eine Krebserkrankung hinter sich hatten. Immer erzählte man den Testpersonen zuvor eine ähnliche Geschichte wie den Kindern in der ADHS-Studie: Placebos sind mächtig, sie wirken über Erwartung und Konditionierung, das Vertrauen in die Prozedur kann sich lohnen. „Man muss den Leuten schon ziemlich viel erklären, damit sie das Konzept offener Placebos überhaupt verstehen“, sagt Anne Schienle.

Kein Wunder. Denn auf den ersten Blick wirken Studien mit Open-Label-Placebos seltsam. Warum soll man an Tabletten glauben, von denen man weiß, dass sie nichts enthalten? Erst nach einigem Nachdenken merkt man: In Wahrheit ist unser Alltag voll mit derartigen Phänomenen. Menschen trinken koffeinfreien Kaffee, um sich nach dem Mittagessen einen kleinen Frischekick zu verpassen. Sie trinken alkoholfreies Bier, um sich nach Feierabend zu entspannen.

Der Autor dieser Geschichte war nach der Entbindung seines Sohnes dermaßen durch den Wind, dass die Hebammen ihm mit medizinisch wirkungslosen Rescue-Tropfen aus der Bachblütenschatulle wieder auf die Beine halfen. Trotz allen Augenzwinkern wirkten die Tropfen ganz wunderbar. Keine Frage: Wer sich auch nur eine halbe Stunde lang mit der unglaublichen Wucht des Placeboeffekts befasst hat, wird nie wieder über Arnikakügelchen lästern.

## Die Seele beruhigt sich unbewusst

„Ich habe das mit meinen Kindern auch gemacht, als sie klein waren“, erzählt Placeboforscherin Anne Schienle. „Wir hatten zum Beispiel ein Einschlafritual, das wir ‚Schlafzauber‘ genannt haben. Meine Kinder haben sehr früh gewusst, dass ich nicht zaubern kann. Aber es hat trotzdem gewirkt. Und wenn ich gekocht habe, habe ich gesagt: ‚Das ist Kinderglück.‘ Und dann hat es besonders gut geschmeckt. Das Labeling allein kann schon eine positive Wirkung hervorrufen.“

Doch funktionieren solche offen kommunizierten Placebos auch, wenn es um das Dämpfen negativer Emotionen geht? Im Jahr 2024 haben das zwei Forscher von der *Medical School Berlin* untersucht. Sie rekrutierten dafür 68 Fahrschülerinnen und Fahrschüler. Der Hälfte von ihnen verabreichte man in den zwei Wochen vor der Prüfung täglich zwei wirkstofflose Pillen gegen Prüfungsangst und Nervosität und sagte auch ganz offen: Das ist nur ein Placebo. Die jungen Leute aus der Kontrollgruppe hatten – wie erwartet – am Tag der Prüfung deutlich mehr Angst als noch zwei Wochen davor. Wer dagegen brav sein Open-Label-Placebo geschluckt hatte, erlebte am Prüfungstag sogar weniger Angst als vierzehn Tage zuvor. Die Quote derer, die bei der Prüfung durchfielen, sank um mehr als 44 Prozent. In einer Studie derselben Forschungsgruppe hatte dieser Trick bereits bei Studierenden funktioniert, auch bei ihnen senkten Open-Label-Placebos die Prüfungsangst.

Von Anne Schienles Arbeitsgruppe an der Universität Graz stammen ähnliche Studien zur Emotionsregulation. Dabei zeigte man den Testpersonen zum Beispiel verstörende Bilder. Wenn man ihnen zuvor Open-Label-Placebos verab-

reicht hatte, reagierten sie im Durchschnitt mit weniger emotionalem Stress. Sie blieben auch ruhiger, wenn sie in wütende Gesichter schauen mussten.

All das klingt einigermaßen vielversprechend, doch noch bleiben offene Fragen. So hat die Wissenschaft längst nicht alle neurobiologischen Mechanismen solcher Open-Label-Placebos verstanden. Bei klassischen Placebos spielt es zum Beispiel eine Rolle, wie invasiv die ursprüngliche Behandlung ist. Eine Placebospritze wirkt demnach stärker als eine Placebotablette, eine Scheinoperation stärker als eine Placebosalbe. Rätselhaft: Bei Open-Label-Placebos lässt sich dieser Effekt nicht beobachten.

Doch das ist nicht der einzige Unterschied. In einigen Studien, bei denen klassische Placebos sehr gut funktionierten, haben Open-Label-Placebos komplett versagt. So ging es auch Anne Schienle. In einer Studie testete sie Menschen mit Schlafstörungen. „Einem Teil von ihnen haben wir eine Placebopille gegeben und gesagt: ‚Sie bekommen jetzt Melatonin.‘ Das hat gut geholfen. Bei einer anderen Gruppe haben wir das mit einem Open-Label-Placebo gemacht. Das hatte zum Teil sogar negative Effekte. Die Leute haben noch schlechter geschlafen als vorher.“

Genau das ist ein Muster, das sich in den neuesten Studien immer wieder findet: Bei manchen Symptomatikern wirken Open-Label-Placebos ganz gut, bei anderen aber nicht. Bei negativen Emotionen wie Ekel, Angst oder Scham liefern sie passable Ergebnisse, allerdings sind die Effekte geringer als bei traditionellen Placebos. Ist das Open-Label-Placebo so etwas wie der ehrliche kleine Bruder des täuschenden Placebos? Anne Schienle verneint. Sie vermutet, dass der Effekt auf jeweils andere psychologische Wirkmechanismen zurückgeht. Ihre Begründung klingt einleuchtend, aber auch ein bisschen philosophisch.

So weiß man aus Studien, dass traditionelle Placebos selbst dann wirken, wenn man sie quasi nebenbei nimmt, sich also nicht bewusst auf ihre Heilkraft konzentriert. In der Fachsprache bezeichnet man das als „implizite Emotionsregulation“. Die Seele beruhigt sich unbewusst, wie Sigmund Freud formuliert hätte. Genau das verändert sich jedoch, wenn man Open-Label-Placebos einsetzt. „Diese funktionieren nur, wenn ich die Betroffenen vorher aufkläre und somit ihr bewusstes Denken auf Placeboeffekte lenke. Manche Testpersonen glauben dann zum Beispiel, dass sie sich besonders anstrengen müssen, damit das Placebo wirken kann. Das bedeutet: Open-Label-Placebos wirken vermutlich auf anderen Wegen und mit anderen inneren Mechanismen als traditionelle Placebos das tun.“

Dafür spricht auch eine Studie an Reizdarmpatientinnen und -patienten. Manche von ihnen sprachen sehr gut auf Open-Label-Placebos an, nämlich jene, die besonders große Angst vor ihrer Krankheit hatten. Genau diese Patientengruppe reagierte in einer Parallelstudie aber eher schlecht auf klassische Placebos.

Besonders kurios liest sich eine der neuesten Studien von Anne Schienle. Die Anweisung an einige Testpersonen lautete, sich die Einnahme eines Open-Label-Placebos lediglich in der Fantasie vorzustellen. Danach zeigte man allen Freiwilligen eine Serie schockierender Fotos und fragte, wie viel Ekel sie dabei empfanden. Das Verblüffende: Die fantasierte Pille konnte den Ekel messbar reduzieren. Die Wirkung war sogar noch stärker als bei anderen Freiwilligen, die tatsächlich ein Open-Label-Placebo geschluckt hatten. Manchmal helfen Tabletten genau dann am besten, wenn man sie gar nicht erst nimmt. Im Hirnscan zeigte sich bei Betroffenen dabei eine reduzierte Aktivität des präfrontalen Kortex. Anne Schienle glaubt deshalb: Fantasieplacebos verlangen von uns womöglich „weniger kognitive Anstrengung“. Die Freiwilligen empfanden es auch als besonders einleuchtend, das Open-Label-Placebo nicht wirklich zu schlucken, sondern sich die Einnahme nur vorzustellen. Nach dem Motto: Wenn schon Zauberei, dann auch richtig!

### Die „Du schaffst das“-Puppe

Doch was folgt aus all dem? Medizin und Psychologie bewegen sich bis heute in einem Spannungsfeld. Studien zeigen, dass Placebos in erstaunlich vielen Fällen eine messbare Wirkung entfalten. Sie können dann schulmedizinische Eingriffe und Behandlungen ergänzen. Nach dem Motto: weniger Intervention, gleiche Wirkung. Das klingt verheißungsvoll, führt aber direkt in ein Dilemma: Medizinische Ethik verlangt Ehrlichkeit. Man will seine Patientinnen und Patienten auf keinen Fall täuschen.

Open-Label-Placebos erscheinen vielen Fachleuten als der beste Weg aus dieser Zwickmühle. Sie funktionieren in einigen Fällen, in denen auch klassische Placebos wirken. Doch leider wirken sie nur sehr selten mit der gleichen Intensität. Manchmal wirken sie gar nicht. Noch schlimmer: Es gibt einige Anzeichen dafür, dass wir als Patientinnen und Patienten solche Open-Label-Placebos gar nicht wollen. Das erlebte Anne Schienle, als sie eine entsprechende Studie an übergewichtigen Kindern starten wollte. Den Eltern erschloss sich nicht, wie ein offenes Placebo wirkt, sie verweigerten die Mitarbeit, weil ihnen der ganze Aufbau nicht einleuchtete. „Das ist meine erste und einzige Studie, die ich abbre-

chen musste, weil die Eltern gesagt haben: Da machen wir nicht mit, das ist unverständlich.“ Sie glaubt deshalb: In der Praxis könnte sich der Einsatz von Open-Label-Placebos als schwierig erweisen.

Vielleicht braucht man ja noch mehr Fantasie, um das Dilemma zu lösen. Es wäre zum Beispiel ein Anfang, den Begriff „Placebo“ zu vermeiden. Man könnte stattdessen sagen: „Hier ist eine Booster-Pille. Sie verstärkt die Wirkung des eigentlichen Medikaments, hat aber keine Nebenwirkungen. Möchten Sie sie haben?“ Hand aufs Herz: Würden Sie so ein Angebot ablehnen? Bleibt die Frage: Ein Placebo zu verschreiben, ohne es Placebo zu nennen – wäre das nicht auch wieder eine Täuschung der Patientinnen und Patienten?

Anne Schienle experimentiert derzeit mit einem ganz anderen Werkzeug: Sie drückt ihren Versuchspersonen eine kleine kartoffelförmige Stoffpuppe in die Hand, eine gehäkelte *positive potato*. Darauf steht der einfache Satz „Du schaffst das“. In einigen Versuchen, so berichtet sie, war diese Ermutigung „genauso hilfreich wie ein Placebo“.

Wer weiß? Möglicherweise liegt der Zauber gar nicht in den Pillen, sondern in dem Glauben, dass am Ende alles gut ausgeht. ■

---

#### ZUM WEITERLESEN

Kaptchuk, T. J. (2011). Placebo studies and ritual theory: a comparative analysis of Navajo, acupuncture and biomedical healing. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B: Biological Sciences*, 366(1572), 1849–1858

Potthoff, J., & Schienle, A. (2024). Effects of (non)deceptive placebos on reported sleep quality and food cue reactivity. *Journal of Sleep Research*, 33(2), e13947

Schaefer, M., & Enge, S. (2024). Open-label placebos enhance test performance and reduce anxiety in learner drivers: a randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 14, 6684

Schienle, A. u. a. (2024). The pill you don't have to take that is still effective: Neural correlates of imaginary placebo intake for regulating disgust. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 19(1), nsae021

Schienle, A. u. a. (2014). Disgust regulation via placebo: An fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(7), 985–990

# Im Spiegel der Aliens

Drei Prototypen von Fremdwesen in der Science-Fiction und was sie über kulturelle Ängste, Hoffnungen und das Gefühl menschlicher Unzulänglichkeit verraten

Text: Thomas Saum-Aldehoff  
Illustration: Till Hafenbrak

„Das maximal Fremde“ – so nennen Noah Sproß und Andreas Anton jene Alienfiguren in Science-Fiction-Erzählungen, die dort so andersartig wie nur irgend vorstellbar beschrieben werden. Doch da von Menschen erdacht, sind diese Wesen vielleicht gar nicht so maximal fremd. Womöglich sind sie eher Projektionsflächen von uns selbst und dem, was uns tief drinnen bewegt. Die beiden Soziologen aus Freiburg sehen in ihnen „Spiegelbilder gesellschaftlicher Diskurse, kollektiver Emotionen und Selbstbeschreibungen“. In den Aliens manifestieren sich zeittypische Ängste und Hoffnungen.

Sproß und Anton untersuchten die Darstellungen von Außerirdischen in neun Science-Fiction-Klassikern von 1898 bis 1985. Sie seziierten die Erzählungen und zählten aus, wie die Fremden narrativ dargestellt wurden und

wie die Romanfiguren emotional auf sie ansprachen. Ferner analysierten die beiden Forscher den historischen und kulturellen Kontext der Werke. Auf diese Weise extrahierten sie drei Grundtypen von Aliens.

## 1 Feindliche Eroberer

Hier haben wir es mit technisch überlegenen Intelligenzen zu tun, bedrohlich und „moralisch entkoppelt“. Menschliche Begriffe von Gut und Böse gelten für sie nicht. „Diese Wesen“, so Sproß und Anton, „zeigen eine außerordentlich aggressive, feindliche und kolonialistische Haltung gegenüber Menschen.“ Der Menschheit drohen Unterjochung, Versklavung oder Schlimmeres.

Feindliche Eroberer dieser Sorte betreten 1898 mit H. G. Wells' *The War of the Worlds* die Bühne. Dort sind es menschenfressende Tentakelwesen, die, kaum im viktorianischen England gelandet, mit ihren riesigen, spinnenartigen Kampfmaschinen zu einem globalen Vernichtungsfeldzug antreten. In den Menschen sehen sie eher ein Gewimmel als ein Gegenüber; Kommunikation ist zwecklos, von Gegenwehr zu schweigen.

In Robert A. Heinleins Roman *Starship Troopers* von 1959 ist dann der Kalte Krieg die zeithistorische Folie. Die „hochmilitarisierte“ Menschheit führt einen Abwehrkampf gegen die „Bugs“, eine kollektivistische Spezies, in der das Individuum nichts zählt – die Sowjetunion lässt grüßen.

Feiert Heinlein hier soldatische Tugenden und Wehrbereitschaft, so ist Joe Haldemans *The Forever War*, 1974 erschienen, eine Art Gegenentwurf: Die „Taurier“, gegen die die Menschen seit sage und schreibe 1100 Jahren Krieg führen, sind „nicht per se menschenfeindlich“, sondern „Wesen mit fremdartigen Motiven und Denkweisen“. Missverständnisse und Kommunikationsversagen prägen den Konflikt. „Stark geprägt durch seine Erfahrungen im Vietnamkrieg, thematisiert Haldeman Entfremdung und Identitätsverlust, die durch anhaltende Kriegsführung entstehen.“



Angst und „existenzielle Erschütterung“ sind die vorherrschenden Emotionen in allen Erzählungen dieser Kategorie. Bei Wells ist die Angst lähmend, bei Heinlein wird sie mit Entschlossenheit überwunden, und bei Haldeman wird diese Angst weniger von den Aliens selbst befeuert als von der Logik des Wettrüstens.

## 2 Überlegene Scheusale

In dieser Kategorie herrscht „kosmischer Horror“, denn die Wesen, die hier ihren Auftritt haben, sind der Menschheit nicht nur technisch, sondern vor allem biologisch überlegen. Sie sind auch in ihrem Erscheinungsbild „radikal fremd“. Sie sind extrem belastbar, überlebensfähig in nahezu jeder Umgebung. „Sie bedrohen den Homo sapiens in seiner dominierenden Position.“ Und sie bedrohen ihn nicht zuletzt physisch, wie ein Raubtier seine Beute.

In H. P. Lovecrafts Erzählung *The Call of Cthulhu* (1928) geht der Schrecken von einem unvorstellbar alten Wesen mit Eigenschaften „jenseits des menschlichen Vorstellungsvermögens“ aus, das „in kosmischen Dimensionen denkt“ und dem daher menschliche Belange ziemlich schnuppe sind. In *Who Goes There?* von John W. Campbell (1938) sorgt eine Kreatur für Panik und Paranoia, die alle, die ihr über den Weg laufen, physisch und psychisch perfekt imitiert. In dem in vielfachen Fortsetzungen verfilmten *Alien* von Alan Dean Foster (1979) machen der Menschheit nahezu unverwundbare Killergeschöpfe zu schaffen, die unsere Körper zur Eiablage nutzen.

Den Hintergrund dieses martialischen Genres sehen Sproß und Anton in einer sozialdarwinistischen Lesart der Evolutionstheorie, die im 20. Jahrhundert entsetzliche Blüten trieb. In *Alien* wird die Schreckensvision angereichert mit den neuen Möglichkeiten genetischer „Optimierung“. Die dominierende Emotion ist wiederum Angst, gepaart mit einer tiefen Verunsicherung. Denn laut den beiden Soziologen vermittelt dieses Narrativ „das Gefühl der Bedeutungslosigkeit des Menschen

angesichts der Unermesslichkeit – und im doppelten Sinne Unmenschlichkeit – des Universums“.

## 3 Wohlwollende Führer

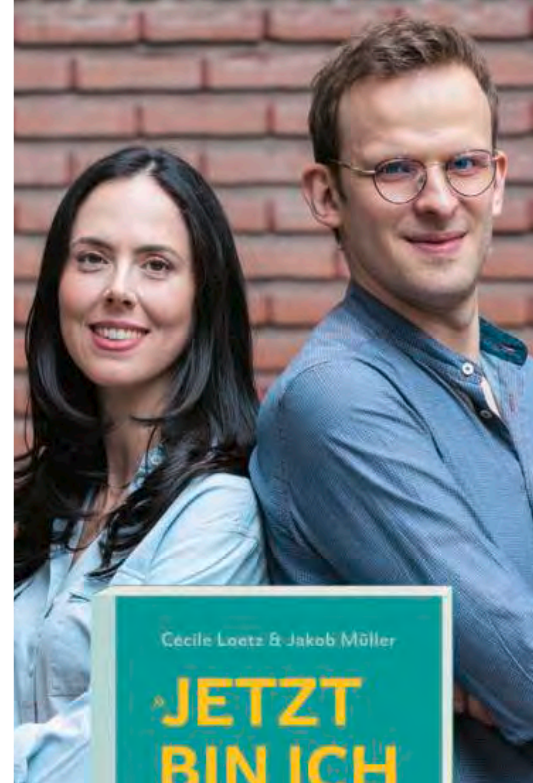
Diese gütigen und den Menschen wohlgesonnenen Wesen sind eine Art Gegenmodell zu den biologischen Kampfmaschinen der zweiten Kategorie. Sie beziehen ihre Überlegenheit zwar auch aus ihrer technischen Dominanz, vor allem aber aus ihrer moralischen Integrität und ihrer spirituellen Weisheit.

In *Childhood's End* von Arthur C. Clarke (1953) bringen die „Overlords“ der zerstrittenen Menschheit Frieden und Wohlstand und ziehen im Hintergrund wohlwollend die Fäden, bis ihre Schützlinge zur Transformation zu Höherem bereit sind. Auch in Arthur C. Clarkes *A Space Odyssey* (1968) steuert eine überlegene Zivilisation über geheimnisvolle Monolithen die menschliche Entwicklung. Und in *Contact* von Carl Sagan (1985) kommunizieren die Außerirdischen aus der Ferne mit den Menschen und führen sie zu neuen spirituellen Einsichten – der New-Age-Zeitgeist der Achtziger lässt grüßen, bis hin zur zweifelhaften Segnung des „Transhumanismus“. Die Leitemotionen dieser Erlösungsgeschichten sind Hoffnung und Transzendenz.

Doch noch eine weitere Emotion machten die beiden Forscher ausfindig, und zwar über alle drei Kategorien hinweg und in sämtlichen neun Storys: Scham, gespeist von einem „Gefühl der Unzulänglichkeit“. Indem wir die Aliens als rundum überlegen imaginieren, werden wir uns als Menschen unserer Begrenzungen bewusst: unserer Schwäche, Zerbrechlichkeit, Sterblichkeit; der Grenzen unseres Wissens und kognitiven Fassungsvermögens. Es ist, so Sproß und Anton, „die Scham des Menschen angesichts seiner selbst“. ■

### ZUM WEITERLESEN

Sproß, N., & Anton, A. (2025). Transterrestrische Scham. Zur Konstruktion fiktionaler Alien-Bilder in Klassikern der englischsprachigen Science-Fiction-Literatur im 20. Jahrhundert. Zeitschrift für Anomalistik, 25(1), 119–151



Welche alten Muster verbergen sich hinter unseren

## ERZIEHUNGSTILEN?

Cécile Loetz und Jakob Müller zeigen wie Erziehung in uns nachwirkt. Ohne zu werten, erläutern sie mit großer Empathie, wie wir alte Muster überwinden und Beziehungen freier gestalten können – zu den eigenen Kindern, zu den Eltern und zu uns selbst.

272 Seiten. Klappenbroschur  
Foto: © Elena Saifullin Fotografie  
[hanser-literaturverlage.de](https://hanser-literaturverlage.de)

HANSER

# Im Fokus: Blinde Verehrung

Körperverletzung und Missbrauch: Wenn Prominente straffällig werden, verharmlosen ihre Fans oft die Handlungen und wenden sich gegen die Opfer.

Florian Wedell von der Hilfsorganisation Weißer Ring erklärt die Mechanismen dahinter

Interview: Inga Rahmsdorf



Eine Dokumentation machte 2019 die sexuellen Übergriffe des Sängers R. Kelly gegenüber jungen Mädchen öffentlich. Demonstrierende forderten daraufhin den Boykott seiner Musik. Häufig läuft es umgekehrt: Fans wenden sich gegen die Opfer und verteidigen ihren Star

**Herr Wedell, der Musiker Chris Brown wurde wegen gewalttätigen Verhaltens verurteilt und mehrfach sexueller Übergriffe beschuldigt, trotzdem sind seine Konzerte weiterhin ausverkauft. Woran liegt es, dass Fans selbst bei rechtskräftigen Verurteilungen die Taten ihrer Idole bagatellisieren oder verdrängen?**

Das hat mehrere Gründe: Fan zu sein ist persönlichkeitsstiftend und stärkt das Selbstwertgefühl. Die Identifikation mit dem Idol schafft eine vermeintlich soziale Beziehung, die allerdings nur einseitig ist. Diese sogenannte parasoziale Beziehung suggeriert Fans das Gefühl von Nähe, beispielsweise indem ihr Star über soziale Medien ein Video veröffentlicht und schreibt: „Mich interessiert eure Meinung, schreibt sie in die Kommentare!“ Fans gewinnen so das Gefühl, Teil des Lebens ihres Stars zu sein.

**Welche Rolle spielt die Kunst der Idole dabei?**

Fans fühlen sich natürlich oft von dem künstlerischen Schaffen ihrer Stars angesprochen. Im Fall von Chris Brown können die Musik, einzelne Texte oder Lieder die Lebensrealität seiner Anhänger und Anhängerinnen widerspiegeln. Das schafft eine Verbindung und Identifikation. Ein weiterer Aspekt ist der Ruhm: Über den Erfolg des Stars kann ich mich selbst ein Stück aufwerten. Dieses Phänomen lässt sich auch im Sport gut beobachten, man nennt es *basking in reflected glory*, im Sinne von „sich im Glanz des anderen sonnen“. Wenn eine Fußballmannschaft erfolgreich ist, fühlen sich ihre Fans auch erfolgreicher im Leben. Hinzu kommt die Gruppenidentität durch die Community. Bei Chris Brown nennt sie sich etwa „Team Breezy“, benannt nach dem Spitznamen ihres Idols. Indem Gleichgesinnte sich dort zusammenschließen, entsteht ein Wir-Gefühl.

**Welche Mechanismen setzen ein, wenn die Fans dann von Straftaten erfahren?**

Wird ein Idol strafrechtlich verurteilt, ist der Fan mit zwei widersprüchlichen Bewertungen konfrontiert: Einerseits ist der Star der Gute und andererseits der Täter oder die Täterin. Um diesen inneren Widerspruch aufzulösen, nei-

gen die Anhänger dazu, das Fehlverhalten zu rechtfertigen oder zu verharmlosen, das bezeichnet man als Dissonanzreduktion. Es geht nicht nur darum, die Kritik am Star aufzulösen, sondern auch darum, das eigene Selbstwertgefühl zu bewahren. Als Fan habe ich eine Beziehung zu meinem Idol aufgebaut, die zwar nicht real ist, sich aber echt anfühlt. Bei einem Fehlverhalten erlebe ich dann auch eine persönliche Enttäuschung, und es werden Fragen aufgeworfen wie: Habe ich mich in der anderen Person geirrt? Was ist eigentlich mit meinem Urteilsvermögen los? Hat er mich jetzt belogen?

#### **Ist diese Reaktion vergleichbar mit dem Verhalten, wenn im persönlichen Umfeld ein Mensch eine Straftat begeht?**

Möglicherweise ist das eine Begründung dafür, warum sich viele Straftaten im sozialen Umfeld ereignen und nicht, wie oft vermutet, im anonymen Kontext. Die Mehrheit aller Vergewaltigungsfälle passiert zum Beispiel nicht durch fremde Personen an abgelegenen Orten, sondern zu Hause oder im sozialen Umfeld. Weil Täter sich dort besonders geschützt fühlen, weil es Fürsprecher gibt, die sich hinter den Täter stellen und sein Fehlverhalten nicht wahrhaben wollen, denn das könnte die eigene soziale oder familiäre Struktur bedrohen.

#### **Wird das Phänomen durch das Internet verstärkt?**

Über die sozialen Medien können die Fans heute sehr intensive parasoziale Beziehungen zu ihren Idolen aufbauen. Kommentare, Likes oder direkte Nachrichten erzeugen das Gefühl von Nähe, auch wenn die Prominenten nicht reagieren. Gleichzeitig vernetzen sich Fans weltweit in Onlineforen und bestärken sich gegenseitig. Das war gut zu beobachten bei dem Gerichtsprozess nach der Trennung der beiden Schauspielenden Johnny Depp und Amber Heard: Menschen aus unterschiedlichen Ländern diskutierten sehr heftig miteinander. Da das Internet häufig als anonymen Raum wahrgenommen wird, fühlen sich viele dort freier, Emotionen ungefiltert auszudrücken. All das verstärkt die Tendenz, Idole um jeden Preis

zu verteidigen und mögliches Fehlverhalten zu relativieren oder zu verdrängen. Andererseits aber haben Betroffene über soziale Medien auch die Möglichkeit, sich öffentlich zu äußern und Zusppruch zu erhalten.

#### **Ein Argument, weshalb man weiterhin am Star festhält und zum Beispiel seine Konzerte besucht, ist häufig: Man muss die Kunst von der Person dahinter trennen. Ist das möglich?**

Wenn ich als Fan gesellschaftlich Verantwortung übernehmen will, muss ich schon reflektieren, dass die Person an ihrer Kunst Geld verdient, indem ich zum Beispiel auf ihre Konzerte gehe.



**Florian Wedell**  
arbeitet als Psychologe bei der Hilfsorganisation Weißer Ring, die Opfer von Kriminalität und Gewalt unterstützt

Das könnte zum Erhalt von Strukturen beitragen, die ein möglicherweise kriminelles Verhalten begünstigen. Die eigentliche Frage ist doch: Wem dient dieses Argument? Im Grunde findet wieder eine Dissonanzreduktion statt: Die Kunst meines Stars finde ich toll, aber sein Verhalten nicht; die Seiten stehen sich gegenüber, und ich finde eine Begründung dafür, warum ich das, was mir unliebsam ist, verdränge und nur darauf blicke, wie gut er singt oder in Filmen spielt. Bei dem Argument geht es also eigentlich nicht mehr um den Künstler, sondern es dient vielmehr der Erlaubnis, weiter an dem Idol hängen und die Beziehung erhalten zu dürfen. Es geht am Ende um mein Bedürfnis als Fan oder Konsumentin.

#### **Viele Fans verteidigen ihre Idole nicht nur mit großer Vehemenz, sondern beschimpfen oft auch noch die Opfer oder geben ihnen sogar die Schuld.**

Wir erleben häufig eine Täter-Opfer-Umkehr. Vorfälle werden bagatellisiert, gerade wenn es sich zum Beispiel um sexualisierte Gewalt handelt – dann heißt es: „Sie wollte das doch auch.“ „Sie hätte sich anders anziehen können.“ „Warum geht sie auch auf diese After-Show-Party.“ „Sie hat ihn ja provoziert.“ Mit Vehemenz wird die Unschuld des Idols verteidigt, weil der Umkehrschluss schmerzhaft wäre: Ich müsste nicht nur mein Idol hinterfragen, sondern auch meine eigene Haltung. Diese innere Spannung führt oft zu einer aggressiven Abwehr, die sich gegen die Betroffenen richtet. In der Öffentlichkeit bilden sich dann schnell zwei Fronten: auf der einen Seite diejenigen, die Kritik äußern, auf der anderen diejenigen, die den Star verteidigen, die Glaubwürdigkeit der Betroffenen anzweifeln oder alternative Erklärungen suchen, um die Täter zu entlasten.

#### **Wie beeinflusst das Verhalten der Fans die Opfer?**

Schon bei Straftaten ohne öffentliche Aufmerksamkeit ist es extrem belastend, wenn ihre Erfahrungen bagatellisiert oder angezweifelt werden. Bei Straftaten, die öffentliche Aufmerksamkeit erhalten, verstärkt sich dieser Effekt. Viele Menschen diskutieren und bewerten die Fälle im Internet – meist ohne fachliche Grundlage, dafür auf einem polemischen Niveau. Für die Betroffenen ist das massiv belastend, ihr Leid wird öffentlich verhandelt, relativiert oder angezweifelt. Das kann die Traumatisierung noch einmal verstärken. Außerdem können solche Diskussionen dazu führen, dass sich Betroffene überhaupt nicht trauen, in die Öffentlichkeit zu gehen.

#### **Spielt das Geschlecht eine Rolle dabei, wie Fans mit Straftaten umgehen?**

Auffällig ist, dass in Fällen mit großer Aufmerksamkeit die Täter überwiegend männlich sind. Sie profitieren oft von patriarchalen Strukturen, die ihr Verhalten relativieren oder schützen, insbesondere bei sexualisierter Gewalt.

Bei weiblichen Prominenten stehen meist andere Delikte im Fokus, etwa Diebstahl oder Steuerhinterziehung, wie zum Beispiel bei Lauryn Hill, der Sängerin der Fugees, die wegen Steuerhinterziehung zu einer dreimonatigen Haftstrafe verurteilt wurde.

Gleichzeitig ist es auch erstaunlich, wie wenig Empörung das Delikt der Steuerhinterziehung auslöst, obwohl es sich um einen Betrug an der Allgemeinheit handelt.

**Der ehemalige Filmproduzent Harvey Weinstein sowie der Sänger R. Kelly wurden für mehrfache Sexualverbrechen verurteilt. Hat die Schwere der Tat oder das Alter der Betroffenen auch Auswirkungen auf das Verhalten der Anhänger?**

Das lässt sich nicht pauschal beantworten. In Fällen, in denen über lange Zeit strukturell Gewalt ausgeübt wurde, wie bei Harvey Weinstein oder R. Kelly, ist die Solidarität mit den Betroffenen oft größer, vor allem wenn viele Personen betroffen sind. Je jünger die Opfer, umso größer ist meist auch das Entsetzen. Gleichzeitig gibt es ein problematisches Phänomen in der öffentlichen Auseinandersetzung, etwa in True-Crime-Formaten: Häufig rückt der Täter in den Mittelpunkt, seine Motive, sein Verhalten. Die Bedürfnisse der Betroffenen werden vernachlässigt, ihr Leid wird oft nur am Rande thematisiert, ohne aber auf sie einzugehen, ihnen Raum oder Unterstützung anzubieten.

**Wie sollten Medien denn über solche Fälle berichten?**

Wichtig wäre, die Betroffenen zu fragen, welche Unterstützung sie benötigen, um wieder in eine Normalität zurückzufinden. Wie ihre Rehabilitation erleichtert werden kann und welche gesellschaftliche Verantwortung daraus erwächst, anstatt die Faszination für die Täter zu bedienen. Oft endet die öffentliche Wahrnehmung eines solchen Falls mit der Verurteilung des Täters. Damit ist das Opfer jedoch noch nicht zu seinen Rechten gekommen. Die Betroffenen müssen danach sozialrechtlich ihre Ansprüche geltend und erneut glaubhaft machen, was sie erlebt haben, damit ihre Therapien bezahlt

## Wer den Opfern hilft

Von Gewalt und anderen Straftaten Betroffene können sich an verschiedene bundesweit tätige Hilfsorganisationen wenden. Die ausgebildeten Fachkräfte dort ermöglichen Gespräche in einem sicheren Rahmen, bieten psychosoziale Unterstützung an und informieren, wie ein mögliches Strafverfahren ablaufen könnte und was es dafür braucht. Sie kümmern sich zudem um finanzielle Entschädigungsleistungen und können in Psychotherapie vermitteln.

**Weißer Ring:** Die größte Organisation der Opferhilfe in Deutschland ist der Weiße Ring. Der Verein bietet in seinen mehr als 400 Anlaufstellen unter anderem kostenlose vertrauliche Unterstützung an, informiert über die Rechte von Opfern, begleitet Betroffene zu Polizei, Gerichten und Behörden. Der Weiße Ring hat ein *Opfertelefon* eingerichtet, das unter der Nummer 116 006 täglich von 7 bis 22 Uhr erreichbar ist. Mehr Infos: [weisser-ring.de](http://weisser-ring.de)

**Spezielle Übergriffe:** Zahlreiche Opferhilfeeinrichtungen haben sich auf die Beratung und Betreuung von Betroffenen spezieller Straftaten spezialisiert, etwa bei antisemitischen, homophoben oder rassistischen Straftaten. Ein Beispiel ist der Verband der Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt: [verband-brg.de](http://verband-brg.de). Für von Gewalt betroffene Frauen gibt es mittlerweile das Portal [frauenhaus-suche.de](http://frauenhaus-suche.de), wo sie Schutz suchen und Infos erhalten können.

**Überblick:** Unter [hilfe-info.de](http://hilfe-info.de) findet sich neben Informationen für Betroffene von Straftaten auch eine Liste mit Einrichtungen der Opferhilfe in den jeweiligen Bundesländern.

werden. Für sie geht der Leidensweg noch weiter, das erleben wir häufig bei unserer Arbeit.

**Was ist für die Betroffenen am wichtigsten?**

Zentral sind zwei Dinge: die Anerkennung ihres Leids und die Möglichkeit, dieses Leid aufzuarbeiten, zum Beispiel durch Psychotherapie. Es ist ein Mythos, dass eine betroffene Person vor allem an der Bestrafung des Täters interessiert sei. Natürlich ist es wichtig, dass die Taten öffentlich gemacht werden, gerade wenn prominente Täter involviert sind, aber vorrangig geht es Betroffenen darum, ihre Erfahrungen verarbeiten zu können.

**Macht es dabei einen Unterschied, ob die straffällige Person ein prominenter Star ist oder unbekannt?**

Ja. Wenn ein verurteilter Star weiterhin im Rampenlicht steht, Geld verdient und vielleicht sogar als *bad boy* vermarktet wird, den etwas Geheimnisvolles umweht, bezahlen die Betroffenen diesen Ruf mit ihrem Leid. Häufig richten sich Anfeindungen der Fancommunity auch direkt gegen diejenigen, die ihre Stimme erhoben haben. Es gibt Fälle, in denen Adressen von Betroffenen in Foren kursieren oder sie massive Shitstorms erleben, was einen immensen Druck ausübt und das Leid verstärkt.

### Was können solche öffentlichen Diskussionen bei den Opfern auslösen?

Sie können dazu führen, dass Betroffene an ihrer eigenen Wahrnehmung zweifeln oder den Wunsch entwickeln, ein noch laufendes Verfahren zu beenden, und es nicht schaffen, das Erlebte aufzuarbeiten, weil sie den öffentlichen Druck nicht mehr aushalten oder der öffentliche Diskurs sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Diese gesellschaftliche Dynamik kann psychische Symptome verstärken oder überhaupt erst hervorrufen.

### Wie kann man in solchen Situationen Zivilcourage zeigen?

Der erste Schritt ist, problematische Verhaltensweisen zu erkennen und nicht mehr zu verdrängen. Ob Menschen dann aktiv werden, hängt davon ab, wie groß die Community ist, gegen die sie sich stellen müssen, welche Fähigkeiten

und Ressourcen sie haben und ob sie selbst Repressalien befürchten müssen. Gerade in sozialen Medien wirkt oft der sogenannte *Bystander-Effekt*: Viele beobachten, aber nur wenige intervenieren, aus Angst, selbst zur Zielscheibe zu werden, oder weil ihnen die Argumente fehlen.

Mein Rat ist deshalb: Richtet den Blick auf die Betroffenen – fragt, was sie brauchen, hört ihnen zu. Und wenn über den Star gesprochen wird, äußert Kritik, aber überlässt das juristische Urteil den Gerichten.

### Was können Angehörige, Freunde oder Freundinnen machen, um Betroffenen zu helfen?

Wichtig ist, sie zu begleiten und zu fragen: Was brauchst du gerade? Würde es dir helfen, dich zur Polizei oder zu einer Hilfsorganisation wie dem Weißen Ring zu begleiten? Kann ich dich

bei einer Suche nach einem Therapieplatz unterstützen? Also die Betroffenen ernst zu nehmen in ihrem Leid und ihnen das Gefühl von Selbstwirksamkeit zu geben, nicht so ausgeliefert zu sein, sondern selbst auch wieder handlungsfähig zu werden.

### Wie wirkt sich das Verhalten der Fans auf die Gesellschaft aus?

Wenn Prominente trotz schwerwiegender Vorwürfe weiterhin glorifiziert werden, besteht das Risiko, dass Straftaten normalisiert werden. Dies kann das gesellschaftliche Gespür für die Auswirkungen auf die Betroffenen mindern. Es braucht eine kritische Auseinandersetzung mit solchen Phänomenen, ein stärkeres gesellschaftliches Bewusstsein für das Leid der Opfer und Fancommunitys, die klar Haltung zeigen und sagen: Das wollen wir nicht! ■

# Die neue Art, Autismus zu verstehen.

Die neue unabhängige Autismus-Zeitschrift. Fundiert, aktuell, auf Augenhöhe. Von und mit Autisten.

„Ich bin beeindruckt von der hohen Qualität des Magazins.“

Tony Attwood, Psychologe, Autor und internationaler Autismus-Experte.





## Herausforderungen

### Will ich das wirklich?

Wenn wir uns sicher sind, dass wir etwas wollen, sind wir auch bereit, dafür einiges an Anstrengungen in Kauf zu nehmen. Wenn nicht, zögern wir, uns für eine Aufgabe zu engagieren. Eine Studie liefert jetzt Hinweise, dass der Glaube an den eigenen Willen tatsächlich Berge versetzen könnte und es uns Kraft verleiht, wenn wir eine schwierige Aufgabe inklusive aller Hürden meistern.

Drei Psychologinnen und ein Psychologe hatten dazu drei Korrelationsstudien aufgesetzt sowie ein Experiment. Insgesamt rund 1800 Personen wurden gebeten, eine mathematische Aufgabe am Computer zu lösen. Diese wurde in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten. Die Probanden und Probandinnen entschieden selbst, ob sie die schwierigen oder einfachen Varianten wählten. Zuvor war gemessen worden, ob sich die Personen selbst für willensstark hielten und

darin glaubten, dass das Lösen der Aufgaben sie ermutige und darin bestärke, weiterzumachen. Zudem wurde auch das mathematische Selbstkonzept der Personen erfasst und verglichen.

Wie das Forschungsteam schreibt, sei es vermutlich von deutlichem Vorteil für langfristige Ziele, wenn man von der eigenen Willensstärke überzeugt ist. Wer eine herausfordernde und länger dauernde Aktivität vermeidet und denkt, er sei durch sie schnell erschöpft, sollte sich fragen, ob er die Aktivität wirklich ausüben möchte. Wenn nicht, könnte das dazu führen, dass man sich verausgabt für etwas, das einem vielleicht nicht guttut – weil man es letztlich nicht will.

Mlynski, C. u.a. (2026). Lay beliefs of willpower shape individuals' propensity to approach or avoid effortful tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*. DOI: 10.1037/xge0001885



### Kulturelle Normen

## Wie sie das Wohlbefinden prägen

Wollen wir wissen, was uns glücklich oder unglücklich macht, spielt es oft eine Rolle, wie ein Phänomen in der jeweiligen Kultur kollektiv – also von einer Mehrzahl der Menschen – bewertet wird. Zu diesem Fazit kommt die Sozialpsychologin Jana Berkessel von der Universität Mannheim in einem Forschungsüberblick.

Ein Beispiel: Wenn eine Person arbeitslos wird, ist es nicht allein die Arbeitslosigkeit an sich, die sie unglücklich macht, sondern auch die Tatsache, dass Arbeitslosigkeit verpönt ist und als Zeichen von Unfähigkeit gilt.

Jana Berkessel führt eine Studie an, die ergab, dass die Unterschiede im Wohlbefinden dort besonders groß sind, wo die Einkommen weit auseinander liegen. Dies gelte auch für Religiosität, deren positive Effekte für das Wohlbefinden nur dort auftreten, wo Religiosität auch kollektiv geschätzt wird.

Die Autorin schreibt, dass sich gerade aus kulturellen Unterschieden ablesen lasse, wie die Determinanten unseres Wohlbefindens zu verstehen sind.

Berkessel, J.B. (2026). Wohlbefinden im kulturellen Kontext. Ein Überblick über das Zusammenspiel von individuellen und kulturellen Determinanten. Psychologische Rundschau. DOI: 10.1026/0033-3042/a000743

### Klimawandelspiel

## Vom Profit der Trittbrettfahrer

Eine Forscherin und ein Forscher spielten mit insgesamt 180 Teilnehmenden das sogenannte Klimawandelspiel. Dabei wurden je 6 Personen in 30 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hatte das Ziel, nach bestimmten Regeln Geld in den Klimaschutz zu investieren und dabei eine Mindestsumme zu erzielen. Alle durften für sich allein entscheiden, wie viel sie einzahlen wollten. Die Personen kannten einander nicht und spielten unter Pseudonym am Computer. Ihre Entscheidungen wurden aber allen Gruppenmitgliedern angezeigt.

Personen, die pro Runde weniger als 20 Dollar investierten, wurden „Trittbrettfahrer“ genannt, weil sie, falls die Gruppe das Ziel trotz ihrer geringen Einzahlungen erreichte, von denjenigen profitierten, die mehr als 20 Dollar eingezahlt hatten. Die Trittbrettfahrerinnen investierten so wenig wie möglich und zwangen so die Fairen, deutlich mehr Geld einzusetzen, um das gemeinsame Ziel zu erreichen.

Je mehr der unfairen Teilnehmenden in einer Gruppe waren, desto unwahrscheinlicher war es, dass sie das Ziel erreichte. Die Forscherin und der Forscher schlussfolgern, dass in der Realität der Klimaschutz durch fehlende Investitionsbereitschaft blockiert wird.

Milinski, M., & Innocenti, S. (2026). Climate extreme events and climate change are enforced by extortionate freeriders overloading those who mitigate – an economic experiment. Ecological Economics. DOI: 10.1016/j.ecolecon.2025.108866

# 60

Um rund 60 Prozent stieg zwischen den Jahren 1997 und 2023 die Anzahl von jungen Personen zwischen 14 und 20 Jahren, bei denen eine psychotische Störung diagnostiziert wurde. Dies stellten kanadische Forschende fest, die psychiatrische Diagnosen von insgesamt 12,2 Millionen Menschen aus der Region Ontario verglichen hatten. Die Ursachen, so die Forschenden, reichten von sozioökonomischem Stress über negative Kindheitserfahrungen bis hin zu Substanzmissbrauch.

Myran D. T. u.a. (2026). Incidence of psychotic disorders by birth cohort: a population-based cohort study in Ontario, Canada. Canadian Medical Association Journal. DOI: 10.1503/cmaj.250926

## WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

Bei einer Implikation handelt es sich um einen unausgesprochenen Inhalt einer Aussage. Beispielsweise sagt eine Person: „Ich gehe jetzt ins Bett“, unterschlägt dabei aber, dass sie noch telefonieren will. Ob Menschen solch eine unvollständige und mitunter in die Irre führende Aussage als eine (unbewusste) Täuschung betrachten, hängt vom Kontext ab, ist aber in verschiedenen Kulturen relativ ähnlich. Ein Forschungsteam legte insgesamt 3600 Teilnehmenden aus zehn Ländern solche Äußerungen vor und verglich die Antworten.

Wiegmann, A. u.a. (2025). Are the concepts of truth and lying shared across cultures? American Psychologist. DOI: 10.1037/amp0001626

*Psychische Erkrankungen*

## Von Töchtern und Müttern

Wenn Mütter unter einer Angststörung leiden, haben vor allem ihre Töchter ein erhöhtes Risiko, eine solche Störung oder andere psychische Probleme zu erleben. Die Forscherinnen Aline Ebener und Ann-Katrin Job werteten dafür strukturierte klinische Interviews mit 216 Mutter-Kind-Dyaden aus, wobei die Kinder im Schnitt um die 22 Jahre alt waren.

Dabei gingen die Wissenschaftlerinnen der Frage nach, ob die Söhne und Töchter von Müttern mit psychischen Störungen besonders gefährdet seien, selbst solche Erkrankungen zu entwickeln.

Dass Jungen und Mädchen anders betroffen sind, könnte auf genetische Unterschiede und die Sozialisation zurückzuführen sein. Jungen gehen laut Forschungen häufiger Freizeitaktivitäten in größeren Gruppen nach, zu denen sie ermutigt werden. Mädchen neigten zu engen und in sich abgeschlossenen Zweierfreundschaften und vermieden größere Gruppen. Diesem Aspekt müsste jedoch, so die Forscherinnen, in Studien mit größeren Stichproben nachgegangen werden.

Debener, A., & Job, A.-K. (2025). Risikofaktor „Psychisch Kranke Mutter“. Untersuchung der Bedeutung des kindlichen Geschlechts bei der transgenerationalen Transmission psychischer Störungen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*. DOI: 10.1026/1616-3443/a000834



*Rauchen*

## Mehr Depressionen

Forschende haben den bereits bekannten Zusammenhang zwischen Rauchen und Depressionen anhand der Auswertung von Daten der deutschen nationalen Kohortenstudie (NAKO) bestätigt: Die Analyse der Angaben von knapp 174 000 Personen ergab, dass diejenigen, die zum Zeitpunkt der Auswertung rauchten – etwa 34 000 Menschen –, häufiger über aktuelle und frühere Depressionen berichtet hatten als nichtrauchende Probanden und Probandinnen. Von den Teilnehmenden hatten außerdem knapp 58 000 angegeben, in früherer Zeit geraucht zu haben, und auch bei ihnen wurden mehr depressive Symptome berichtet als bei denen, die nie oder nur ganz wenig geraucht hatten.

Die Forschenden stellten fest, dass viele erst mit dem Rauchen begonnen hatten und sich dann die Depression entwickelte. Nur ein kleiner Teil der Befragten hatte angegeben, dass ihre Depression bereits vor dem Beginn des Rauchens vorhanden gewesen war.

Das Durchschnittsalter, in dem damit begonnen wurde, lag bei 18 Jahren, im Schnitt hatten sie 11,8 Zigaretten pro Tag konsumiert. Es konnte auch gezeigt werden, dass die Depressionen sich abschwächten, wenn mit dem Rauchen aufgehört wurde.

Völker, M. P. u. a. (2026). From cigarettes to symptoms: the association between smoking and depression in the German National Cohort (NAKO). *BMC Public Health*. DOI: 10.1186/s12889-025-25959-0

*Borderlinesymptome*

## Fantasie der Feindseligkeit

Dass man soziale Situationen erlebt, in denen man unsicher ist, was andere gerade wollen oder denken, das ist normal. Personen mit Borderlinesymptomen neigen indes dazu, sich schneller und heftiger als andere über das soziale Verhalten ihres Gegenübers zu ärgern – auch wenn das nur ambivalent ist und nichts Böses will.

Drei Studien mit insgesamt knapp 3000 Befragten liefern jetzt Hinweise, warum: Menschen mit Borderlinezügen unterstellen anderen Personen relativ schnell, dass sie sich absichtlich nicht positiv verhielten. Sie sind gegenüber ihren Mitmenschen äußerst empfindlich. Kleine Hinweise auf Uneindeutigkeit reichen aus, um sie zu ärgern.

Wie die Forschenden ausführen, befinden sich Menschen mit Borderlineerkrankung nicht einfach nur im (sozialen) Stress, sondern es sind ihre negativen und verzerrten Zuschreibungen gegenüber anderen, die für ihren Ärger sorgen, noch bevor sie dazu kommen, ihre Gedanken an der Realität zu überprüfen und zu hinterfragen.

Bei den Zuschreibungen handele es sich um dynamische affektive Prozesse, die die sozialen Beziehungen der Person belasteten.

Zeigler-Hill, V. u. a. (2025). Anger at first slight: Hostile attributions mediate the associations between borderline personality traits and anger. *Personality and Individual Differences*. DOI: 10.1016/j.paid.2025.113599





## Herr Oberwittler, warum ist die Jugendkriminalität zurückgegangen?

**Sie haben einen deutlichen Rückgang in der Jugendkriminalität bis etwa zum Jahr 2015 festgestellt, seitdem stagniert die Rate. Wie haben Sie das erfasst?**

Die Erhebungen basieren überwiegend auf anonymisierten Längsschnittbefragungen der Jugendlichen selbst aus einer Vielzahl von Ländern. Es werden beispielsweise alle paar Jahre Schülerinnen und Schüler der neunten Klassen befragt. So lässt sich sehen, ob einfache kriminelle Handlungen wie Ladendiebstähle oder Sachbeschädigungen häufiger oder seltener werden. Wir gehen davon aus, dass sie ehrlich antworten, weil ihre Namen nicht erhoben werden. Daneben gibt es in allen Ländern eine kleine Gruppe von jugendlichen Intensivtätern, die in Schulbefragungen schwer zu erreichen ist.

Wir haben mehrere Längsschnittstudien analysiert und mit den polizeilichen Daten abgeglichen. Daher wissen wir, dass bei den einfachen Straftaten bis zu 90 Prozent der Fälle eben nicht bei der Polizei landen – das sogenannte Dunkelfeld. Jugendliche sprechen darüber selten mit ihren Eltern oder in der Schule. Es ist mehr ein Ausprobieren oder ein Zeitvertreib. Hingegen wird die Polizei auf jugendliche Intensivtäter schneller aufmerksam, deren Fälle werden daher eher bekannt.

### **Wie erklärt es sich, dass die kriminellen Handlungen bis 2015 zurückgingen?**

Wir haben eine Reihe von Hypothesen geprüft und festgestellt, dass eine davon besonders bestätigt wurde, und das über viele Länder hinweg: Das Freizeitverhalten vieler Jugendlicher hat sich deutlich verändert.

### **Inwiefern?**

Das sogenannte unstrukturierte Freizeitverhalten, wenn junge Menschen sich treffen, miteinander chillen und dabei vielleicht auch noch Alkohol trinken, ist viel seltener geworden. Das bedeutet: Sie hängen nicht mehr so häufig einfach miteinander ab und lassen sich dann spontan zu etwas hinreißen, was sie vielleicht später bereuen. Jugendliche verbringen heute mehr Zeit zu Hause und in der Schule, beispielsweise in Ganztagschulen, und sind außerdem auch mehr Zeit online. Aber dieser Trend hat schon vor der Erfindung von Social Media begonnen. Die Beziehungen zwischen Kindern und ihren Eltern haben sich außerdem deutlich verbessert, so kommt Gewalt in der Erziehung seltener vor. Die Eltern haben heute über Smartphones oder Smartwatches mehr Möglichkeiten, den Nachwuchs digital zu beaufsichtigen, etwa zu kontrollieren, ob ihr Kind in der Schule oder zu Hause angekommen ist, weil sie mehr Wert auf Sicherheit legen.

### **Das klingt so, als ob das gemeinsame unstrukturierte Zusammensein nicht sehr konstruktiv wäre.**

Jugendliche werden nicht automatisch kriminell, wenn sie mit Freunden abhängen. Es kommt auch darauf an, ob etwa moralische Normen verinnerlicht sind, ob die Selbstkontrolle gut genug ist. Aber die Gelegenheiten sind eben wichtig. Wie erwähnt stagniert der Rückgang der Jugendkriminalität seit 2015, und es gab in den letzten Jahren auch gegenläufige Trends. Welche Einflüsse dabei eine Rolle spielen, muss weiter untersucht werden. *Interview: Susanne Ackermann*

---

Oberwittler, D., & Svensson, R. (2025). The international youth crime drop: Evidence and explanations. *Crime and Justice – A Review of Research*. DOI: 10.1086/737409

---



**Dietrich Oberwittler** ist Soziologe und Kriminologe. Er forscht am Max-Planck-Institut zur Erforschung von Kriminalität, Sicherheit und Recht in Freiburg

Radfahren

## Friedlicher auf dem Zweirad?

Radfahrende zeigen sich im Straßenverkehr genauso aggressiv wie Autofahrende. Dies ergab die Untersuchung einer national repräsentativen Stichprobe von 1991 Radfahrerinnen und Radfahrern, von denen die meisten angaben, auch mit dem Auto unterwegs zu sein. Dabei zeigte sich: Berichteten die Radelnden davon, häufiger aggressiv unterwegs zu sein, waren sie das auch mit dem Auto. Zugleich bewerteten sie ihre eigene Aggression als deutlich geringer als die anderer Verkehrsteilnehmer auf dem Zweirad.

Krahé, B. u. a. (2026). Aggressive cycling: Prevalence, predictors, and overlap with aggressive car driving. *Aggressive Behavior*. DOI: 10.1002/ab.70060

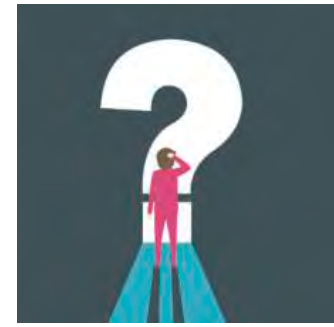
Künstliche Intelligenz

## Wissen, mit wem man es zu tun hat

In zwei Onlinestudien, in denen die Teilnehmenden in Chats entweder Fragen realer Personen oder einer künstlichen Intelligenz beantworteten, bauten sie zur KI emotionale Nähe auf – jedoch nur solange sie glaubten, mit einer lebendigen Person zu kommunizieren.

In diesem Fall empfanden sie mehr Nähe zu der KI, weil diese mehr scheinbar persönliche Informationen preisgab. Sobald die Probanden vorab informiert waren, dass es sich um künstliche Intelligenz handelte, fühlten sie diese Verbundenheit nicht mehr.

Kleinert, T. u. a. (2026). AI outperforms humans in establishing interpersonal closeness in emotionally engaging interactions, but only when labelled as human. *Communications Psychology*. DOI: 10.1038/s44271-025-00391-7



Strategisches Mindset

## Wie gehe ich am besten vor?

Viele von uns stellen sich im Falle eines Versagens oder Scheiterns die Frage nach der Ursache: Bin ich ein schlechter Vater? Gehöre ich hierher? Bin ich zufrieden mit meinem Leben? Die Psychologin Patricia Chen nennt diese Art von Fragen „diagnostisch“ und hält sie für sinnlos. Es wäre viel besser, ein sogenanntes strategisches Mindset zu entwickeln, sich also zu fragen: Wie und unter welchen Umständen könnte ich dem Kind gegenüber anders reagieren? Welche Möglichkeiten gibt es, in der Community besser anzukommen? Wie kann ich unter diesen Umständen zufriedener werden?

Die Forscherin beschreibt den psychologischen Prozess, der den verschiedenen Fragen folgt, und kommt zu dem Schluss: Ein strategisches Mindset führt dazu, dass wir mit fordernden oder bedrohlichen Situationen besser zurechtkommen und Lösungen finden. Hingegen entziehen uns die diagnostischen Fragen eher die Motivation, voranzukommen oder ein Problem zu lösen. Wir entwickeln dann auch keine Strategien, wie wir in künftigen, ähnlichen Situationen damit umgehen könnten.

Chen, P. (2026). Asking better questions: Strategic questioning as a psychologically wise intervention. *Perspectives on Psychological Science*. DOI:10.1177/17456916251383825

Haltungsfragen

## Nicht mehr so tolerant

Die Toleranz ist in Deutschland zurückgegangen. Am meisten akzeptiert werden Behinderungen, Geschlecht und Lebensalter. Deutlich weniger akzeptiert werden eine andere ethnische Herkunft, sozioökonomische Schwäche und Religiosität.

Rangfolge der Akzeptanz der sieben Vielfaltsdimensionen 2025 und 2019

Rang	Vielfaltsdimensionen 2025	Vielfaltsdimensionen 2019
1	Behinderung (82 Punkte)	Behinderung (83 Punkte)
2	Geschlecht (74 Punkte)	Sexuelle Orientierung (77 Punkte)
3	Lebensalter (71 Punkte)	Ethnische Herkunft (73 Punkte)
4	Sexuelle Orientierung (69 Punkte)	Lebensalter (70 Punkte)
5	Ethnische Herkunft (56 Punkte)	Geschlecht (69 Punkte)
6	Sozioökonomische Schwäche (52 Punkte)	Sozioökonomische Schwäche (58 Punkte)
7	Religion (34 Punkte)	Religion (44 Punkte)

Arant, R. u. a. (2025). Vielfaltsbarometer 2025. Zum Stand des Zusammenlebens in Deutschland. Robert-Bosch-Stiftung

## Leistung

# Mehr Einsamkeit für mehr Geld

Viele wollen mehr leisten, um mehr zu verdienen. Doch so einfach funktioniert es nicht. Das legt eine erste Studie zu dieser Frage nahe, die der Psychologe Mehrzad B. Baktash umsetzte. Der Forscher wertete Daten aus dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP) aus, die einen Zeitraum von vier Jahren umfassten und von insgesamt 30 000 Personen im erwerbsfähigen Alter aus rund 15 000 Haushalten stammten.

Baktash kommt zu dem Schluss, dass eine derartige durch erhöhte Leistung erzielte bessere Bezahlung dem Wohlbefinden der Menschen schadet, indem es zu einer Mehrbelastung und zu sozialen Konflikten im Team sowie mit der Partnerin oder dem Partner kommt.

Wie der Autor vermutet, arbeiten Menschen mit einem solchen Gehalt mehr als andere, was schon an sich Stress auslöst. In der Folge kann es zu Auseinandersetzungen in der Belegschaft kommen und die Bereitschaft senken, andere im Job zu unterstützen.

Frühere Forschungen hätten gezeigt, dass die höhere Arbeitslast auch den durchschnittlichen Alkoholkonsum steigen lässt. Für mehr Geld mehr zu arbeiten habe aber auch positive Auswirkungen: Das höhere Gehalt wirke als motivierender Anreiz.

Baktash, M. B. (2026): Does performance pay increase the risk of worker loneliness? *Kyklos*. DOI: 10.1111/kykl.70018



## Incels

# Therapie ist nutzlos

Jüngere Männer, die unfreiwillig „im Zölibat“ leben, also keine Partnerinnen finden – kurz Incels genannt (*involuntary celibates*) –, bezeichneten Psychotherapie in einem Onlineforum überwiegend als sinn- und nutzlos. Die Untersuchung der insgesamt 2430 Posts, die von 617 pseudonymisierten Accounts kamen, ergab, dass in 68 Prozent der Beiträge die Therapie von diesen Männern als enttäuschend beurteilt wurde und Ärger in ihnen erzeugte, sie empfanden sie zudem auch als schädlich.

Wie die Wissenschaftler ausführen, kommen diese Männer aus Scham häufig überhaupt nicht in eine Therapie. Wenn doch, sei es oft unfreiwillig, und so werde die Erfahrung, dem Therapeuten oder der Therapeutin die eigene Jungfräulichkeit zu beichten, als brutal erlebt. Erhielten sie dann Empfehlungen, die sie als banal oder unnützlich empfänden, falle das Urteil noch vernichtender aus.

Einige Incels glaubten zudem fest daran, dass sie schon genetisch bedingt unattraktiv seien und sich daran nichts ändern ließe. Hatten die Post-Schreiber eine weibliche Therapeutin erlebt, bewerteten sie diese als noch schlechter.

Die Forschenden sehen die Incels als Individuen mit einem hohen Bedarf an Therapie. Doch diese Männer setzten einer Behandlung einen massiven ideologischen Widerstand entgegen.

Bachaud, L. u. a. (2025). Incels and psychotherapy: Experiences, attitudes, and resistance to mental health interventions. *Psychotherapy Research*. DOI: 10.1080/10503307.2025.2600546



## Herzrate

# Emotional mit sich selbst sprechen

Was passiert, wenn wir auf ermutigende, positive Weise gedanklich mit uns selbst sprechen oder uns – ganz im Gegensatz dazu – selbst degradieren? In beiden Fällen beschleunigt sich unser Herzschlag. Dies fanden Forschende in zwei Experimenten heraus.

Dabei gab es drei Bedingungen: Personen sollte sich selbst ermutigen oder sich selbst schlechtmachen oder sie sollten einfach stumm zählen. Die Probandinnen und Probanden lagen auf dem Rücken auf einer Liege und sollten sich vor dem Versuch zehn Minuten beruhigen. Sie wurden mit Pieptönen aufgefordert, mit dem Selbstgespräch zu beginnen und aufzuhören.

Der Herzschlag wurde gemessen und es wurde beobachtet, ob und wie viel sich die Personen bewegten. Nur das Zählen veränderte die Herzrate nicht. Zwischen den beiden anderen Bedingungen fanden die Forschenden keinen Unterschied.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erklären das mit Prozessen des sympathischen und parasympathischen Nervensystems: Durch die emotionale Erregung werde das auf Aktivität angelegte sympathische Nervensystem hochreguliert und das auf Beruhigung abzielende parasympathische herunterreguliert.

Wallentin, M. u. a. (2025). Heart talk: Emotional inner speech increases heart rate. *Psychophysiology*. DOI: 10.1111/psyp.70138

# Mit lockerem Griff





Schriftsteller Christian Dittloff erzählt,  
woran Menschen sich festhalten,  
wenn sich ihre Welt zu schnell dreht

Text: Christian Dittloff // Fotografie: Anne Schönharting

**U**nserer Welt dreht sich mit über tausend Stundenkilometern. Wenn ich diese Zahl lese, überkommt mich das Gefühl, mich an irgendetwas festhalten zu wollen. Diese absurd hohe Geschwindigkeit, schneller als ein Passagierflugzeug, deckt sich mit meinem Gefühl, dass sich die Erde auch

im übertragenen Sinne immer schneller zu drehen scheint: Kriege, Krisen, KI, all die Technik, Nachrichten, Sounds, Reels und Bilder, die mit Blaulichtaufdringlichkeit auf uns einwirken. Manchmal bekomme ich den Eindruck, dass ich mich auflöse, gänzlich diffundiere in den digitalen Raum aus Bildern, E-Mails, Posts und Podcasts, aus Schreiben und Lesen. *Glitchy interfaces* ohne Halt.

Als mich die Anfrage für diesen literarischen Essay erreichte, las ich gerade *Verzweigungen* von Heike Geißler. Ein Text gegen den Zustand der Welt, der sagt, warum er geschrieben werden musste: „Das hier ist eine Rettungsmaßnahme.“ Auch ich fragte mich gerade: Was sind die alltäglichen Rettungsmaßnahmen, die es uns ermöglichen, mit beiden Beinen auf der Erde zu bleiben, wenn sich die Welt in diesem Tempo dreht? Wie können wir unsere Lebenszeit mit der Weltzeit in Einklang bringen? Ich schreibe diesen Text gegen das Gefühl, verloren zu sein, *lost in space*.

In einem ersten Entwurf hatte ich mich noch an der Philosophie orientiert, an Heidegger und Sartre. Doch dann fragte mich die diesen Essay redaktionell betreuende Psychologin: „Kann es sein, dass du dich an die großen Denker\*innen klammerst, weil es dir zu persönlich wird?“ Ja, musste ich zugeben, das konnte sein.

Dieses Verhalten wird meist den Konservativen zugeschrieben: das Festhalten am Gestern, das dem Fortschritt gegenübersteht. Doch so meine ich es nicht. Mein Festhalten ist nicht ideologisch geprägt. Es ist tatsächlich viel persönlicher. Es betrifft mein Herz und meine Hände. Ich frage mich: Woran halte ich mich fest, was ist mir im Leben Geländer?

Halt für diesen Text gibt mir die Struktur eines Tages: *a day in the life*.

## DER MORGEN: 6.47

Jeden Morgen, drei Minuten bevor mein Wecker klingelt, greife ich nach dem Smartphone und öffne die App, die ich eigentlich nicht öffnen will, und schon füllt die Welt mich wieder aus: mit dem Leben der anderen, mit Weltgeschehen, *I read the news today, oh boy*. Dabei wollte ich doch ganz bei mir bleiben.

Ich stehe auf und mache mir einen Kaffee. Das tun alle, ich weiß. Ich gebe Espressopulver in meine kleine Bialetti, schalte erst den Herd und dann das Radio an und trinke den Espresso aus einer kleinen Tasse mit vier Katzen darauf. Es handelt sich um Kindergeschirr der DDR-Marke Kahla. Das

Geschenk einer befreundeten Schriftstellerin zu meinem vierzigsten Geburtstag. Während ich den Kaffee trinke, fällt mein Blick auf das gerahmte rosafarbene Papier, das ich jeden Tag kurz betrachte und das mich anrührt. Doch davon später.

Während dieser ersten Stunde des Tages treten Innen- und Außenwelt in Konkurrenz miteinander. Das Außen greift schon nach mir, und ich versuche, mich in der Weltzeitlosigkeit zu halten.

Es regnet, ich fahre Bahn statt mit dem Rad. Meine Hand an der Haltestange, Ausstieg Kottbusser Tor. Im Büro setze ich mich an den Schreibtisch.

*Woran ich mich im Laufe eines Tages festhalte:* an der Haltestange in der U-Bahn, warm von fremden Händen – an meinem Fahrradlenker, dessen Leder abgewetzt ist an den Stellen, wo meine Daumen liegen – am Rolltreppengeländer, schwarzes Gummi in Endlosschleife – an der Parkbank beim Schuhezubinden, unter der Hand abblätternde grüne Farbe – an Türrahmen, Tischkanten, dem Brückengeländer, wenn ich Schwäne auf der Spree beobachte – an meinem eigenen Oberarm, wenn ich nervös bin – an der kalten Fensterscheibe mit der Stirn, wenn ich nachdenke – am letzten Satz, den jemand zu mir gesagt hat – am Versprechen, dass morgen auch ein Tag ist.

## DER VORMITTAG: 8.23

Es ist interessant, denke ich, während ich den Stift halte und Notizen über das Festhalten formulieren will: Das leere Blatt ist für Schriftstellerinnen ein Graus, löst Ängste aus. Das große NICHTS.

In der Philosophie hingegen steht das unbeschriebene Blatt, *Tabula rasa*, für den Neuanfang, eine Möglichkeit, das Leben neu zu gestalten. Das große ALLES. Und beides ist wahr.

Ich erinnere mich an meinen Philosophielehrer, der mich mit Albert Camus und Jean-Paul Sartre und Simone de Beauvoir vertraut machte. Dass der Mensch zur Freiheit verurteilt sei, hat mein jugendliches Ich angesprochen. Dieses Gefühl, nicht zu wissen, wohin in der Welt, und gleichzeitig die Möglichkeit zu spüren, alles tun zu können. Von meinen Eltern hatte ich mich entfernt, sie waren mir fremd geworden in ihrem Festhalten an Benimmregeln, Glaubenssätzen – Scheuklappendenken. Ich wollte es loslassen. Mein Philosophielehrer war anders. Er rauchte in seinem Opel selbstgedrehte Zigaretten. Sein Hemd war weit aufgeknöpft und er war interessiert an so vielem, was auch mich interessierte. Er kannte die Postpunkband auf meinem T-Shirt und schenkte mir eine Schallplatte, weil sein Plattenspieler kaputt war. Ich schrieb die Textzeilen der Songs auf meine Schulhefte – *Never for money, always for love* – und *Stop Making Sense*. Er wusste es nicht, aber ich hielt mich an ihm fest. Dass auch meine Eltern mir Halt gegeben hatten, verstand ich erst später. Erst nach ihrem Tod.

In Berlin gibt es einen Technoclub, benannt nach Sisyphos, der mythologischen Lieblingsfigur der Existenzialistinnen.

# Ich schreibe diesen Text gegen das Gefühl, verloren zu sein

Die Figur muss bis in alle Ewigkeit einen Stein den Berg hochrollen und, sobald er wieder runterrollt, von vorn beginnen. Camus sagt, wir müssen uns Sisyphos als glücklichen Menschen vorstellen, seine aufgezwungene Routine ist seine Sicherheit. Ich denke an das Tanzen, die Monotonie der Beats und die Ekstase bei minimalen Veränderungen.

Während ich diesen Text schreibe, halte ich den Bleistift, um Notizen zu fixieren. Je mehr Wörter ich zu Papier bringe, desto mehr Möglichkeiten büße ich ein. Mit jedem geschriebenen Wort verschwinden die ungeschriebenen wieder in der Versenkung. Habe ich die richtigen Wörter gerettet, festgehalten, in die Realität des Lesbaren überführt?

In meinem Kopf taucht ein Gedicht von William Blake aus der Tiefe auf. Eine geliebte Person hat es einmal zitiert in einem intimen Moment, als wir einander partout nicht loslassen konnten: „Wer eine Freude an sich bindet, der zerstört beschwingtes Leben. Doch wer im Flug sie küsst und findet, lebt vom ewigen Licht umgeben.“ Heute weiß ich es zu schätzen, das abwechselnde Festhalten und Loslassen, die Dynamik aus Nähe und Distanz oder, wie die Musikgruppe *Die Heiterkeit* es besingt: „Distanz als Form von Nähe“.

Es gibt bekannte Schreibroutinen großer Autoren und Autorinnen. Simone de Beauvoir schrieb niemals zu Hause. Zur Arbeitsweise von Toni Morrison gehörte es, bei Morgengrauen zu schreiben, bevor sie der Welt gehörte. Und dann sind da noch die Maschinisten: Thomas Mann, Stephen King, die täglich viele Stunden schrieben beziehungsweise schreiben. Letzterer selbst an Feiertagen wie Weihnachten oder seinem Geburtstag. Virginia Woolf hingegen schrieb vorwiegend vormittags, stehend an einem Pult, manchmal manisch und rauschhaft und manchmal gar nicht, im Klammergriff ihrer depressiven Phasen.

Ich will nicht zu viel von meinem Schreiben und auch nicht von meiner Trauer erzählen. Die Psychologin, die diesen Essay redaktionell betreut, hat gesagt: Viele Texte handeln von der Trauer. Und oft ist es die Trauer um die Eltern. Natürlich, denke ich. Die meisten Eltern sterben vor ihren Kindern. Doch ich will erzählen, wie aus meiner Trauer Routinen erwachsen sind, die mein Leben bis heute mitgestalten, mir Halt geben.

Man sagt: Alle sieben Jahre ändert sich nicht nur die Haarstruktur, sondern auch die großen persönlichen Lebensveränderungsmomente sind angeblich diesem Zyklus unterworfen. Es gibt aber auch die kollektive Zäsur. Zum Jahreswechsel überwinden wir, das Festhalten und Loslassen wird zum Modus Vivendi. Manche misten Klamotten aus, andere ihre Routinen, es ist die Zeit der guten Vorsätze, der jährlichen Erneuerung. In ihrem Buch *Überwintern* schreibt Katherine May: „Das Leben verläuft in Schlangenlinien wie ein Trampelpfad durch den Wald. Wir alle haben Zeiten, in denen wir blühen, und Zeiten, in denen wir unsere nackten Knochen preisgeben, nachdem wir das Laub abgeworfen haben. Es wird nachwachsen, wenn man ihm nur Zeit lässt.“

Als ich fünfunddreißig war, sind meine Eltern binnen weniger Monate gestorben, bin ich Schriftsteller geworden,



Das Mon-Chéri-Papier, das der Autor im Morgenmantel seiner Mutter fand. Es hängt heute eingerahmt an der Wand in seiner Wohnung

habe ich meine Festanstellung an einem großen Opernhaus aufgegeben. Man kann sagen: Ich war zum Loslassen gezwungen. Die Zäsur ist ein Einschnitt, eine Lücke, eine Pause. Die Vergangenheit endet. Zukunft beginnt. Ein kurzer Moment reiner Gegenwart. Damals fragte ich mich, woran ich mich festhalten konnte. Das Erscheinen meines Debütromans war ein Lebenstraum, der sich eignete, meinem neuen Sein Orientierung zu bieten. Doch der Tod meiner Eltern stürzte mich in eine Krise. Meine Verlorenheit fragte: Wer kann jetzt mein Leben bezeugen, meine Kindheit? Wen kann ich noch fragen, wie es war, mein Leben bisher? Wer ich war? Wessen Blick hält mich fest im Wind der Zeit?

Nach ihrem Tod musste ich ihre Mietwohnung ausräumen. Habe all die Gegenstände, die ihr Leben ausmachten, in die Hand genommen, abwägen müssen, was ich behalten wollte. Doch ich wohnte in einer Einzimmerwohnung in Neukölln, ich hatte keinen Platz für die Fußballpokale, die mein Vater aus zig Jahren Vereinsvorsitz eines kleinen Hamburger Fußballvereins angesammelt hatte. Und auch nicht für die zahlreichen Bücher meiner Mutter. Deshalb sind meine Partnerin und ich nur mit einer Kofferraumladung vom Vergangenheitszu Hause in Hamburg ins Gegenwartszu Hause nach Berlin gefahren. Im Auto meines Vaters, denn das hatte ich ja geerbt. Meine Partnerin fuhr. Ich konnte nicht. Zu sehr saß mein Vater noch im Fahrersitz des Wagens.

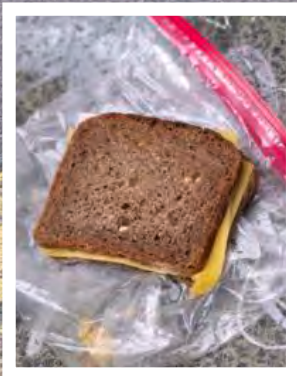
Mein wertvollster Besitz ist das vorher schon erwähnte rosa Papier. Eins der letzten Dinge, die ich einpackte, als ich zwischen Kisten und Kram, Säcken und Haufen in der Elternwohnung stand, war der blumengemusterte Seidenmorgenmantel meiner Mutter. Instinktiv fasste ich in die Taschen, denn hin und wieder findet man dort etwas Geld oder einen Hustenbonbon. Als ich mit der Hand in der rechten Morgenmanteltasche wühlte, knisterte es. Und ich hielt ein rosafarbenes Papier in der Hand. Es war die Verpackung des letzten Mon Chéris, das meine Mutter gegessen hat. Sofort hatte ich ein Bild vor Augen. Sie in ihrem Fernsehsessel. Wie sie die mit Kirschlikör gefüllten Pralinen genoss, glücklich. Meine Mutter war immer glücklich, wenn sie sich diese Süßigkeit gönnte, die kleine Unvernünftigkeit in ihrem sonst so kontrollierten Leben. Zuerst hatte ich das Papier mit einer Nadel an eine Korkwand gepinnt, so wie ein Forscher einen Schmetterling. Doch irgendwann wurden die Risse größer und das Papier knittiger, bewegt vom Luftzug, der durch die offene Balkontür hereinwehte. Da mir das Papier ans Herz gewachsen war, setzte ich es unter Glas, in einen kleinen Bilderrahmen, der heute in meiner Küche hängt. Ich betrachte dieses rosa Papier häufiger als die Fotos meiner Mutter.

Das schätze ich an der Trauer: Es ist nicht vorhersehbar, woran sich die Liebe klammert. Mein Vater ist ein Auto, das ich nicht weggeben kann, obwohl ich mich nur sehr selten traue, damit zu fahren. Meine Mutter ist ein Mon-Chéri-Papier, das ich täglich betrachte.

**Es ist nicht  
vorhersehbar,  
woran sich  
die Liebe  
klammert**

## Der Essay

**Christian Dittloff**, Jahrgang 1983, lebt und arbeitet in Berlin. Er hat in Hamburg Germanistik und Anglistik studiert, später literarisches Schreiben an der Universität Hildesheim. Er hat als Kulturjournalist gearbeitet, außerdem einige Zeit in einer Psychiatrie. Im Jahr 2018 erschien sein erster Roman *Das Weiße Schloss*. Es folgten zwei autofiktionale Bücher: *Niemehrzeit. Das Jahr des Abschieds von meinen Eltern* (2021) und *Prägung. Nachdenken über Männlichkeit* (2023). Alle Bücher sind bei Berlin erschienen



## DER MITTAG: 12.30

Obwohl ich mir das Schreibatelier mit zwölf weiteren Autoren und Autorinnen teile, essen wir fast jeden Tag um Punkt halb eins zusammen zu Mittag, als hielten wir uns an das Skript einer Bürosoap. Heute mache ich mir wieder Möhrchen, so wie meine Mutter sie gemacht hat. Dafür schäle ich die Möhren und schneide sie in gleichmäßige Scheiben. Ich erhitze Butter und Öl in einer Pfanne. Dünste die Möhrchen an. Gebe Agavendicksaft hinzu, Salz und Pfeffer und etwas Gemüsebrühe. Ich koche die Möhren so, dass sie noch bissfest sind, aus der Brühe aber ein sämiger Sud geworden ist. Manchmal esse ich Kartoffeln dazu, manchmal nur die Möhren. Es ist mein Wohlfühlfood. Mein Ich-bin-traurig-und-brauche-Schutz-Essen. Meine Seelennahrung.

Wenn ich *lost in space* bin, hält mich das Gericht fest, setzt die Gesetze der Schwerkraft wieder ein.

Während des gemeinsamen Mittagessens fragt eine befreundete Kollegin, die, die mir die Katzentasse geschenkt hat: Hast du eigentlich mal Simone Weil gelesen? Sie schrieb über die Kunst des lockeren Griffs, die Achtsamkeit, das offene Festhalten. Die befreundete Kollegin steht auf und geht zu ihrem Bücherregal. Kommt zurück und drückt mir ein Buch in die Hand. Hier, sagt sie, guck mal rein. Ich bestaune Umschlag und Titel: *Schwerkraft und Gnade*.

Nach dem Mittag gehe ich am Kanal spazieren. Ich halte an. Ich halte inne. Ich sehe den Schwänen zu. Ich muss an ein Gedicht von W.H. Auden denken. Eine Freundin erzählte mir davon, dass es bei der Beerdigung ihrer Stiefschwester zitiert wurde. „Haltet alle Uhren an“, heißt es darin. Ich kann es verstehen, das Bedürfnis, die Zeit anhalten zu wollen.

In der Nullerjahre-Serie *Charmed – Zauberhafte Hexen* haben die drei Schwestern unterschiedliche Zauberkräfte. Eine Fähigkeit habe ich als Jugendlicher beneidet. Piper Halliwell konnte die Zeit anhalten und sich selbst normal darin bewegen. Für einen Augenblick blieb alles stehen, der Angreifer, das Auto, die ganze Welt. Nur sie selbst konnte ausweichen, abhauen. Das hätte ich mir gewünscht, wenn ich spontan auf etwas reagieren sollte, was mich als Teenager überforderte. Ich hätte gerne die Zeit angehalten, innegehalten, mich meiner selbst vergewissert, mir eine Antwort überlegt und dann wieder *Play* gedrückt.

Plötzlich denke ich an Orpheus. Er ist in die Unterwelt hinabgestiegen, um seine verstorbene Frau Eurydike zu retten. Doch beim Gang aus dem Totenreich darf er sich nicht umdrehen, sonst verliert er die ihm folgende Eurydike. Wenn er zurückschaut, wird sie zu Stein. Er muss am Urvertrauen festhalten. Doch er kann nicht anders. Er muss sich selbst überzeugen. Und er verliert sie. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – das gilt nicht für Orpheus.

Ich erinnere mich an das, was eine andere Freundin zu mir sagte, als sie von ihrer Therapie erzählte: Festhalten kann Veränderung verhindern. Man sollte dem Prozess vertrauen, loslassen, sich dem Flow hingeben. Der Fluss ist das Gegenteil von einem Stein.

## DER NACHMITTAG: 15.31

Nachmittags überarbeite ich das Geschriebene. Im *Creative Writing* gibt es die Formulierung *kill your darlings*. Gemeint ist damit ein literarischer Auswahlprozess: Während des Redigierens werden oft Formulierungen gekürzt, auf die Autoren besonders stolz sind. Die bedeutungsschweren Metaphern oder die besonders geistreichen Abhandlungen, die einem Text die Spannung nehmen und Leser\*innen langweilen, weil sie etwas überdeutlich auserzählen, den Sinn so festhalten, dass es wehtut.

Ich zum Beispiel hatte hier einen langen Absatz über die Trauer geschrieben und über Freud. Freud bezeichnet die Melancholie als krankhaftes Festhalten und die Trauerarbeit als Loslassen. Doch die Unterscheidung selbst erscheint mir als zu rigide. Deshalb streiche ich den Absatz wieder raus.

*Was ich im Laufe eines Tages festhalte*: die morgendliche Kaffeetasse, mit beiden Händen wie in der Werbung – den Bleistift, den ich beim Schreiben zu fest aufdrücke – überhaupt: die Gegenstände, die ich mit Bedeutung aufgeladen habe und die ihre Bedeutung im täglichen Ritual zurückgeben – Klamotten, die ich anziehe – das zu scharfe Brotmesser, vorsichtig – die Zahnbürste, drei Minuten lang – die sich gerade schließende U-Bahn-Tür – mein Portemonnaie beim Bezahlen – Wechselgeld, warm von den Händen des Bäckerfachverkäufers – Taschentücher in der Jackentasche – die Zutaten und Geräte beim Kochen: Möhren, Zwiebeln, Topf und Holzlöffel – meinen Kopf in den Händen, wenn kurz alles zu viel wird – die Luft, kurz vor dem Niesen – den Atem vor einer schwierigen Nachricht – die Erinnerung an den Geruch meiner Mutter – die Bierflasche – den Impuls, alles hinzuschmeißen – das Buch vor dem Einschlafen.

## 17.35 – LAUFEN GEHEN

Zu meiner täglichen Routine gehört auch das Laufen. Laufen hilft mir beim Loslassen. Während ich Runden auf dem Tempelhofer Flughafen drehe, fliegen die Gedanken aus der Kurve, festgefahrene Sätze, und manchmal, wenn ich die Landebahnen entlangrenne, kann ich sie tatsächlich abschütteln: die Schreib- und Lebensängste. Und zugleich ist das Laufen ein Festhalten am Selbstbild, an Körperbildern, Kraft und Konzentration. Manchmal mache ich eine Pause und lehne mich an einen Baum, fühle mich sicher und rücken gestärkt. Am Tag, als ich diesen Text ein letztes Mal überarbeite, laufe ich wieder auf dem Flugfeld und höre dabei das aktuelle Album von Nina Chuba. Sie singt davon, durch die große, weite Welt zu stolpern, sich unsicher zu fühlen: „Ich bin noch nicht so gut da drin, ich leb grade zum ersten Mal.“

Manchmal habe ich das Bedürfnis, mehr zu spielen. Ich weiß noch, wie ich ein Teenager war und Basketball auf dem Freiplatz gespielt wurde. Ganze Sommerferien lang haben wir auf einen Korb *2 gegen 2* gespielt und zwischendurch Eistee getrunken auf dem kühlen Stein der Tischtennisplatte im Schatten der Kastanie. Ich habe keine Stunden gezählt, keine Punkte. Ich spielte, war überschillermäßig *ganz Mensch*

und in Bewegung, fühlte mich frei. Mitten im Wurf hielt die Zeit an. Ich stand in der Luft wie Michael Jordan auf dem Poster in meinem Kinderzimmer.

### DER ABEND: 19.05

Ich treffe einen Freund in einer Bar. Wir haben vorher nicht abgesprochen, ob wir gemeinsam etwas essen wollen. Deshalb habe ich das Käsebrot im Zipperbeutel dabei. Er lacht, als ich das Brot raushole: Du bist der kartoffeligste Campingtyp auf der Welt, sagt er dann. Und auch ich komme mir manchmal etwas albern vor. Denn ich habe immer ein Käsebrot dabei. Wenn ich es im Rucksack habe, weiß ich, dass ich durch den Abend kommen werde.

Angefangen hat mein Käsebrötchen während meiner ersten Lesereise. Meine Eltern waren gerade gestorben, und ich war oft wacklig auf den Beinen. Ich war überhaupt leicht aus der Bahn zu werfen, mein Nervensystem durchlässig. Im Scheinwerferlicht überkam mich Unwohlsein, wenn ich unterwegs etwas zu Schweres gegessen hatte. Da bin ich dazu übergegangen, immer ein Käsebrot parat zu haben. Ein Roggensauerteigbrot mit Butter und mittelaltem Gouda. Wahlweise Gurken darauf und eine salzige Hefepaste. Diese Stullen erinnerten mich an das Pausenbrot bei langen Fahrradtouren, die ich mit meiner Partnerin unternahm. An Camping. Daran, auf alles vorbereitet zu sein. An den Trost, der von der Natur ausging. An die schöne Körperlichkeit des Lebens. Das Brotschmier hat sich verselbständigt, jetzt habe ich es immer dabei. Halte mich daran fest, selbst wenn ich es gar nicht esse.

Der Roman, an dem ich gerade schreibe, handelt davon, ein Kind zu bekommen – von der großen Überforderung der ersten Monate. Davon erzähle ich meinem Freund, während wir Bier trinken und uns immer mal wieder die Hand auf die Schulter legen. Wir sprechen über die große Rührung, die von Kindern ausgeht. Ich erzähle, wie ich gerade gestern erst das sechs Wochen alte Kind einer Freundin auf dem Arm hielt. Ein Kind zu bekommen in dieser Welt der Multi-Krisen, der über tausend Kilometer Erdrotation pro Stunde. Das ist ein radikaler Akt der Hoffnung, sagt er, ein Akt des Festhaltens am Leben. Mein Freund hat das mit der Welt-drehgeschwindigkeit gerade nachgelesen. Wir spüren das gar nicht, sagt er, weil sich alles so schnell dreht und es sich innerhalb der Erdatmosphäre trotzdem anfühlt, als stünde die Welt still.

*Was mich im Laufe eines Tages festhält:* das Bett morgens, wie ein warmes Tier – der Algorithmus meiner Social-Media-Timeline – der Schreibtischstuhl, fünf Stunden lang – die U-Bahn-Sitze zwischen Fremden – Sprache mit ihrer Grammatik – die Schaumstoffmatte bei der *Post-Run-Dehnung* – der Boden der Tatsachen – meine Jacke, schwer auf den Schultern – die lange Umarmung eines Freundes – der wackelnde Barhocker – die Schwerkraft,  $9,81 \text{ m/s}^2$  – der Gedanke daran, dass mir Liebe entgegengebracht wird – das Bett, das sich an meine Form erinnert.

### DER SPÄTE ABEND: 22.15

Später am Abend lese ich meiner Partnerin am Telefon eine Version dieses Textes vor. Sie sagt: Lass los, nicht zu viel Freud, und vergiss Nietzsche, manchmal halten die Ideen der anderen das eigene Denken auf. Und dann sagt sie noch: Du hast so viel von dir geschrieben, rückwärts gewandt, von deinen Eltern, deiner Prägung. Vielleicht ist es Zeit, den Blick mal wieder nach vorne zu richten? Ja, sage ich, vielleicht. Ich schalte den Kassettenspieler in meinem Badezimmer an. Rio Reiser singt: „Halt dich an deiner Liebe fest.“ Ich stehe vor dem Spiegel und betrachte mich beim Zähneputzen. Atme tief ein. Ich bin alt geworden in den letzten sieben Jahren.

Vor dem Schlafengehen mache ich mir wie immer noch einen Kamillentee. Auch das eine Routine, die mich mit meiner Mutter verbindet. Ich trinke nur einen Schluck und stelle den langsam erkaltenden Tee auf meinen Nachttisch. Dabei lese ich ein paar Seiten in dem Buch *Die Kunst, sich zu verlieren* von Rebecca Solnit.

„Lass die Tür offen für das Unbekannte, die Tür in die Dunkelheit. Dort kommen die wichtigsten Dinge her, dort bist du selbst hergekommen, und dort wirst du auch wieder hingehen.“ Doch dann lege ich auch das Buch weg, lasse los, gleite langsam in den Schlaf. Kurz bevor ich wegdrifte, muss ich an ein Kind denken. Ein Kind, das in den ersten Wochen nach der Geburt die eigenen Grenzen dadurch erfährt, dass wir es einpacken. Dass wir das Tuch fest um seinen Körper wickeln, so dass es sich ganz fest gehalten fühlt. Erst dann kann es loslassen. ■



#### Abschied beschreiben

*Wie lässt sich der Tod der eigenen Eltern verarbeiten? In seinem Memoire beschreibt Christian Dittloff, wie er innerhalb eines Jahres als 35-Jähriger kurz hintereinander erst den Vater, dann die Mutter verliert und wie er sich mit diesem Verlust auseinandersetzt. Er schildert sein eigenes Erleben, nun familienlos zu sein, seinen Alltag in Berlin während des Trauerjahrs, seine Emotionen und seine Erschütterung bis in die Zellen. Zusätzlich recherchiert er noch einmal Stationen aus dem Leben seiner Eltern, schreibt Szenen auf und weiß doch, dass dies nicht mehr die Geschichte seiner Eltern ist, sondern das, was er daraus macht. Was von vertrauten Menschen bleibt, was man nicht festhalten kann und wie man sich selbst in den Trauerprozess hineinbegeben kann, das lotet dieses Buch aus, ernst, energetisch, emotional – und manchmal schwingt ein feiner, überraschender Humor mit. Kein Kontrast zur Trauer, eher eine stimmige Ergänzung.*

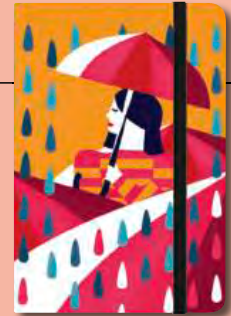
Christian Dittloff: *Niemehrzeit. Das Jahr des Abschieds von meinen Eltern.* Berlin 2021

# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Psychologie Heute *das ganze Jahr*

12 Ausgaben  
+ Geschenk  
nur 88,30 €

Notizbuch DIN A5



- 20% sparen
- Zugriff auf alle Online-Inhalte
- Jeden Monat exklusiver Newsletter der Chefredaktion

Jetzt  
*bestellen*



[psychologie-heute.de/jahresabo](http://psychologie-heute.de/jahresabo)  
oder per Telefon: +49 6201 6007-330



# „Alles muss ich wissen“

Jeden Tag wächst der Lektürestapel und das E-Mail-Postfach füllt sich: Ein Steuerberater aus Niederbayern über Informationsüberflutung im Beruf

Aufgezeichnet von Friederike Lübke  
Illustration: Luisa Stömer



Im letzten Jahr habe ich keinen Urlaub genommen. Nur Brückentage freigegeben, mehr war nicht möglich. Ich hatte zwar Wochen ohne Termine eingeplant, aber immer musste noch etwas geprüft, fertig gemacht, nachgereicht werden. Mein Schreibtisch wurde und wurde nicht leer und ich habe mich verpflichtet gefühlt, alles abzuarbeiten.

Die Arbeit in der Steuerberatung hat sich in den vergangenen Jahren enorm verdichtet, es kommen immer mehr Änderungen in immer schnellerem Tempo. Umsatzsteuer: gesenkt, erhöht, jetzt in Teilen wieder gesenkt. Der Mindestlohn: in fünf Jahren neunmal erhöht. Die Steuergesetzgebung wird kleinteiliger, komplexer, neue Themen rollen auf uns zu: Wie die E-Rechnung funktioniert, ist zum Beispiel eine technische Frage, aber natürlich rufen unsere Mandanten und Mandantinnen bei uns an und wollen Antworten.

Ständig ändert sich etwas, alles muss ich wissen. Unsere Kanzlei hat mehrere Fachmagazine abonniert. Sechs davon liegen jetzt gerade neben meinem Schreibtisch und warten darauf, durchgearbeitet zu werden. Dazu kommen etwa 20 Newsletter in meinem Postfach. An manchen Tagen lese ich bis abends um zehn noch Fachliteratur. Gegen Mitternacht gehe ich ins Bett, um sechs Uhr klingelt wieder der Wecker.

Ich will mich nicht beschweren. Ich arbeite gern, ich verdiene gut, ich bin jung und schaffe das. Ich bin nicht *überlastet*, aber *belastet* schon.

Druck entsteht auch durch die Erwartungen der Mandanten. Zwar gibt es bei uns keine Notfälle und nichts ist so dringend, dass ich mich noch am selben Tag darum kümmern müsste. Aber für die Menschen, die sich bei uns melden, kann ihr Anliegen trotzdem eine große Dringlichkeit haben. Wenn sie mir eine Mail mit „Priorität hoch“ senden, erwarten sie eine schnelle Antwort. Und letztlich muss ich dafür sorgen, dass alle zufrieden sind.

In mein E-Mail-Postfach schaue ich immer, auch an Brückentagen und am Wochenende. Tue ich es nicht, stauen sich die Mails auf, das finde ich schlimmer. Dann kann es drei Tage dauern,

bis ich wieder auf dem Laufenden bin, schließlich kommen täglich neue Mails hinzu. Ich weiß nicht, was anstrengender ist: immer erreichbar zu sein oder auch mal abzuschalten und danach gegen diesen Berg anzukämpfen. Bisher habe ich mich meist für die Erreichbarkeit entschieden. Der Berg darf nicht zu hoch werden, sonst erstickte ich darunter.

### Das Kanzleitagebuch entlastet

Lieber lasse ich mir den Sonntagabend verderben, als unvorbereitet in die Woche zu gehen oder am Montagmorgen eine Beschwerde zu finden. Bevor ich das E-Mail-Postfach öffne, bin ich angespannt, denn am Wochenende haben die Menschen Zeit, da fällt ihnen etwas ein, sie haben Nachfragen, wollen etwas erklärt bekommen. Auf meinem Handy führe ich eine To-do-Liste, die ich ständig aktualisiere.

Wäre ich angestellt, wäre es vielleicht anders, aber die Kanzlei ist ein Familienbetrieb. Mein Vater hat sie gegründet und aufgebaut, vor sieben Jahren bin ich als Teilhaber eingestiegen. Ich fühle mich verpflichtet, sie gut weiterzuführen. Es ist nicht nur eine Stelle, es ist meine Zukunft. Deshalb bin ich besonders verantwortlich. Als mein Vater im letzten Jahr ins Krankenhaus musste, habe ich seine Arbeit übernommen und auch seine Mails auf mein Postfach umgeleitet. Dorthin laufen sie immer noch.

Mein Alltag sieht oft so aus: Ich arbeite, ein Mandant ruft an und unterbricht mich, kaum lege ich auf, kommt eine Mitarbeiterin mit einem Anliegen in mein Büro, währenddessen pingt und pingt das E-Mail-Postfach, innerhalb von zehn Minuten habe ich fünf neue Aufgaben und muss mich erst wieder in das hineindenken, was ich ursprünglich getan habe. Manchmal weiß ich nicht mehr, womit ich anfangen soll, weil alles dringend und wichtig ist. Dann nehme ich mir ein Blatt Papier, liste alle Aufgaben auf und fange mit der obersten an, einfach um einen Anfang zu finden.

Oft habe ich das Gefühl: Mein Kopf ist zu voll. Ich kann mir nicht alles merken. Die Neuerungen, Anfragen, Mit-

arbeiterthemen müssen wieder heraus, sonst drehen sich die Gedanken selbst nachts weiter und weiter, und ich liege wach im Bett.

Meine Strategie ist, vieles aufzuschreiben. Mein Vater hat schon ein Kanzleitagebuch geführt, ich habe diese Tradition übernommen. Mit einem schönen Füller oder Fineliner trage ich dort rechtliche Neuerungen ein, Hinweise auf wichtige Texte oder Ideen für die Kanzlei. Zum Beispiel überlege ich, ob ich feste Bearbeitungszeiten für die Mails einrichten soll. Das Tagebuch hilft mir beim Erinnern, und ich schreibe gern mit der Hand, auch wenn es mehr Zeit kostet.

Mein privates Tagebuch entlastet meinen Kopf und meine Gedanken. Außerdem finde ich es interessant, nachzulesen, was ich in einer bestimmten Situation gedacht und gefühlt habe. Mir fällt immer wieder auf, wie stark sich die Erinnerung verändert. Nach einer Weile erscheinen mir Ereignisse ganz anders als zu dem Zeitpunkt, an dem ich sie erlebt habe. Details habe ich vergessen; was mir Sorgen bereitet hat, spielt keine Rolle mehr oder ich beurteile es mit etwas Abstand neu.

Auch Kleinigkeiten tun mir gut: Sonst lag der Stapel mit der Fachliteratur zu Hause auf dem Esszimmertisch. Irgendwann hat mich der Anblick gestört und ich habe alles in die Kanzlei getragen. Dort bleibt er jetzt und ich nehme nur noch die Texte mit nach Hause, die ich an einem Abend lesen kann.

Wir sind jetzt in der Übergangsphase, mein Vater wird sich mehr zurückziehen und danach kann ich Aufgaben anders verteilen und es wird hoffentlich leichter.

Als Kind bin ich damit aufgewachsen, dass mein Vater oft erst nach Hause kam, wenn ich schon im Bett lag. Heute fragt mich meine kleine Tochter, ob ich am Wochenende zu Hause sein werde. Aber ich möchte es anders machen und dabei sein, wenn sie aufwächst. In diesem Jahr habe ich wieder Urlaub eingeplant. Die Arbeit kann nicht so wichtig sein, dass ich nicht mal eine Woche freinehme. So darf es nicht weitergehen.

## Psychologischer Hintergrund

### Informationsüberflutung im Beruf

Informationsüberflutung (*information overload*) bezieht sich auf die Einsicht, dass Menschen nur eine bestimmte Menge an Informationen verarbeiten können. Wann aus viel zu viel wird, hängt nicht nur von der Person ab – etwa von ihrer Erfahrung und Motivation –, sondern kann auch durch Art und Herkunft der Informationen beeinflusst werden: Immer wieder genannt werden hier zu viele E-Mails. Einfluss hat aber auch Zeitdruck beim Verarbeiten von Informationen oder die Organisationsstruktur.

Mögliche Folgen von Informationsüberflutung reichen von geringerer Jobzufriedenheit über das Treffen von schlechten Entscheidungen bis hin zu psychischen und physischen Belastungen.

Eine Auswahl an Lösungsstrategien: in Unternehmen weniger E-Mails schreiben und mehr in persönlichen Begegnungen klären; KI-Agenten nutzen, um Informationen zu filtern und sich Zusammenfassungen erstellen zu lassen; E-Mails nur innerhalb der Arbeitszeit beantworten; besser selbst Informationen suchen, als sich Push-Nachrichten senden lassen; Zeit für Pausen im Arbeitstag blocken und eine klare Trennung zwischen Arbeits- und Privatleben herbeiführen. Studienautorinnen und -autoren weisen darauf hin, dass auch Dinge, die man auf der persönlichen Ebene verändern kann, im Unternehmen Rückhalt bekommen müssen. ■

Shahzadi, L. u. a. (2024). Causes, consequences, and strategies to deal with information overload: A scoping review. *International Journal of Information Management Data Insights*, 4(2), 100261

Arnold, M. u. a. (2023). Dealing with information overload: a comprehensive review. *Frontiers in Psychology*, 14:1122200

# „Es gibt keine Liebe ohne aggressive Impulse“

Aggressivität gilt als destruktiv. Dabei sind kraftvolle Impulse unverzichtbar, um sich selbst zu behaupten und psychisch gesund zu bleiben, sagt Psychoanalytikerin Ann Kathrin Scheerer

Interview: Birgit Weidt // Illustration: Dorothea Pluta



**Ann Kathrin Scheerer**  
ist Diplompsychologin  
und Psychoanalytikerin,  
niedergelassen in eigener  
Praxis in Hamburg

---

**Frau Scheerer, bei dem Wort „Aggression“ denke ich an Wut, Gewalt oder Zerstörung. Greife ich damit zu kurz?**

Viele wachsen mit der Ermahnung auf: „Sei nicht so aggressiv!“ – und wer mag schon Streit, Feindseligkeit und Konflikte. Fraglos sind Gewalt und Zerstörung Folgen aggressiver Akte. Doch wer so gar keinen Zugang zu seinen aggressiven Impulsen hat, kann seelisch, auch körperlich erkranken. Wir brauchen die Fähigkeit, uns kraftvoll zu behaupten – um uns im Streitfall zu schützen, uns abzugrenzen und für uns einzustehen.

**Warum geht diesem Begriff dennoch ein so negativer Ruf voraus?**

Unser aller Ideal sind die Friedlichkeit und das harmonische Miteinander. Aggressive Impulse stören das, sie erschrecken uns und stellen unser freundliches, liebendes Selbstbild infrage. Dabei gibt es ja keine Liebe ohne aggressive, abgrenzende Impulse. Das lateinische Wort *aggrederere* bedeutet „auf etwas zugehen“. So gesehen ist Aggression erst mal nur eine zupackende, sich annähernde Energie. Wer sie unterdrückt, ist „aggressionsgehemmt“, ihm fehlt die Kraft, Konflikte anzuerkennen und zu lösen.



## **Werden wir mit einer gewissen wehrhaften Ausstattung geboren?**

Wir bezeichnen es ja nicht als „aggressiv“, wenn ein ungeborenes Kind von innen gegen die Bauchwand der Mutter tritt. Vielmehr ist es ein Ausdruck seiner vitalen Lebendigkeit – ein erstes Sichzeigen an der Grenze zu einem anderen Leben. Erst durch diese Grenze und die Reaktion darauf wird das eigene Sein allmählich spürbar. Meistens freuen sich die Mütter über diese früh spürbare Lebenskraft. Es gibt aber auch jene, die dieses „Boxen“ als zu heftig oder übermäßig fordernd empfinden. Daran zeigt sich bereits: Kraftvolle Impulse stehen nicht für sich allein. Sie sind eingebettet in unsere Beziehungswelt – dort werden sie gespiegelt, interpretiert und beantwortet.

## **Können Sie das näher erklären – was genau passiert da im Zwischenraum zwischen Ich und Du?**

Jeder Mensch beansprucht einen Platz für sich – sagen wir: so groß wie der Kreis, den wir mit ausgestreckten Armen um uns herum freihalten können. Wollen wir in Beziehung treten, treffen wir zwangsläufig auf die Grenze eines anderen Kreises. Da, wo sich die beiden überschneiden und berühren, kann es erst zu Nähe und Kontakt, zu Wärme, Lust und Verschmelzungserfahrungen kommen. Es ist ja das, was wir uns alle immer wieder wünschen. Aber ebenso birgt die Berührung der individuellen Kreise Konkurrenz und Interessenkonflikte. Da wird gestritten, verhandelt, verzichtet, gewonnen oder verloren. Es müssen deshalb Kompromisse zwischen den widerstreitenden Bedürfnissen gefunden werden.

## **Wie gelingt es, die eigene Selbstbehauptung so zu leben, dass Beziehung möglich bleibt – ohne zu viel Nähe und ohne Rückzug?**

All das braucht einen Umgang mit Selbstbehauptungsimpulsen, die aus dem individuellen Aggressionshaushalt kommen. Mit unseren Abgrenzungsimpulsen schieben wir den anderen so weit zurück, dass wir für uns selbst genug Platz behalten und trotzdem in Beziehung bleiben können. Beziehung ist immer das Spiel an der Grenze, mit der Grenzüberschneidung der beiden Kreise. Diese Auseinandersetzung kann natürlich – gewollt oder ungewollt – zur Trennungsgewalt werden, die die Beziehung zerstört.

## **Worin liegt da nun der Unterschied zwischen Grenzüberschreitung und Grenzverletzung?**

Grenzüberschreitungen sind Teil jeder lebendigen Beziehung – sie können lustvoll, neugierig, spielerisch sein. In der Sexualität gehört es wesentlich dazu, Körpergrenzen zu überschreiten, auch im sportlichen Wettkampf, hier dient die Aggression dem Lustgewinn. Wenn es aber um verbale, körperliche oder sexuelle Gewalt im Sinne von Angriff, Übergreif

und Missbrauch geht, sprechen wir von Grenzverletzung, die schuldhaft ist und wenn möglich wiedergutmacht werden muss.

## **Interessant ist ja: Selbst spielerische Annäherung – auch jenseits von Sexualität – kommt ohne Aggression nicht aus.**

Wir sind natürlich nicht gewöhnt, es dem Aggressionshaushalt zuzurechnen, aber denken Sie ans Tanzen: Hier wird spielerisch nach Regeln ausgehandelt, wer „führt“, wer „folgt“, beim Tango sogar explizit und mit Bestimmtheit. Oder: Jeder Mensch weiß oder kann sich erinnern, wie viel Spaß leidenschaftliche Aggression machen kann beim *Mensch ärgere Dich nicht*-Spielen. Da geht es nur darum, dem anderen einen gerade eingenommenen Platz wegzunehmen. Spielerisch Täter und Opfer von Zerstörungslust zu sein macht uns in sicherem Rahmen mit dieser Energie vertraut.

Zum Thema konflikthafte Impulse gehört auch, den Umgang mit ihnen zu lernen – mit den eigenen wie den fremden. Das setzt voraus, ihre unterschiedlichen Ausdrucksformen und Spielarten zu verstehen und sie nicht pauschal zu tabuisieren.

## **Welche psychologischen und gesellschaftlichen Entwicklungen haben zur Tabuisierung geführt?**

Zunächst ist es ein zivilisatorischer Fortschritt unserer Zeit, dass aggressive Gewalt gegen andere verboten wurde: Körperliche Gewalt in der familiären und schulischen Erziehung steht unter Strafe, ebenso psychische und sexuelle Misshandlung. Die Sensibilisierung für solcherart verletzende und vernichtende Aggression ist gut und ein zeitgenössisches Privileg unserer Gesellschaft. Nur ist es ein Irrtum zu glauben, dass aggressive Affekte durch Verbote verschwinden. Sie suchen sich andere Wege, einen anderen Ausdruck. Denn wir erkennen sie nicht mehr als allgegenwärtiges Phänomen, wir verleugnen sie, „weil nicht sein kann, was nicht sein darf“.

## **Warum haben viele Menschen große Angst davor, ihre Aggression zu zeigen?**

Im privaten Leben fürchtet man Zurückweisung, Ablehnung, Liebesentzug, wenn man aggressive Affekte nicht mehr zügelt. Auch die Angst vor der Gegenaggression, also der Eskalation spielt eine Rolle – und nicht zuletzt möchte man sich selbst nicht als aggressiven Menschen sehen, denn darauf folgen dann womöglich noch unangenehmere Gefühle, nämlich Schuld und Scham.

Ein Kind, das Angst vor Strafe und Liebesentzug haben muss, wenn es seine Wut zeigt, bleibt oft mit Schuldgefühlen zurück. Später kann es dazu neigen, seine Aggression in passive Formen zu verwandeln: emotionales Verstummen und Rückzug, Ignorieren, chronisches Gekränktheit – bis hin zu Depressionen, zu deren Entwicklung auch unterdrückte

Aggressionen beitragen. So richtet sich die unterdrückte Aggression schließlich auch gegen das eigene Selbst.

**Das klingt so, als sei Aggressionsausdruck geradezu notwendig, um gesund zu bleiben?**

Einfach gesagt: Wenn Sie etwas Neues oder Besseres schaffen wollen, müssen Sie etwas Altes oder Schlechteres erst abschaffen. Schon in dem „Weg damit!“ ist ja die aggressive Energie spürbar und sie ist notwendig. In einem Streit unter Lebensgefährten ist zum Beispiel der Ausdruck von Unzufriedenheit oder Empörung notwendig, um die Verbundenheit und das gute Miteinander zu erhalten. Und das geht ja nicht immer nur freundlich. Ein Beziehungsstreit darf leidenschaftlich sein wie ein sportlicher Wettkampf: Wer Punkte machen will, muss überzeugen, sich durchsetzen, auch mal inneren Schmerz in Kauf nehmen, seine Kräfte verausgaben. Da steckt Leidenschaft dahinter und die gehört zum vitalen Aggressionshaushalt.

**Inwiefern gehören Leidenschaft und Aggression zusammen?**

Ein Kind, das leidenschaftlich ist – und damit oft auch rücksichtslos gegenüber sich selbst und anderen –, richtet seine Energie gegen alles, was seiner unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung im Weg steht. Es muss erst lernen, Verzicht zu üben, zu verhandeln, Geduld zu haben und Selbstkontrolle zu entwickeln.

Als Erwachsene verbinden wir Leidenschaft oft mit Sexualität. Sie bedeutet aber auch, mit ganzer Kraft für etwas einzutreten. Dabei kämpfen wir für unser innerstes Anliegen und überwinden störende Widerstände auf dem Weg zu unserem Ziel – das nicht selten auch Schutz und Fürsorge für Schwächere einschließt. Manchmal gelingt es uns sogar besser, für andere zu kämpfen als für uns selbst, eine Erfahrung, die viele Eltern kennen.

**Die Beurteilung, ob Aggression gut oder schlecht ist, hängt also von den Motiven ab?**

Ziele unserer Aggressivität können gute oder schlechte sein, die Interpretation ist von den moralischen Werten des Einzelnen und der Gesellschaft sowie vom individuellen Gewissen abhängig. Als Potenzial kann sie natürlich sowohl für Angriff und Zerstörung wie für Schutz und Verteidigung eingesetzt werden.

**In welchem Zusammenhang stehen die Fähigkeit zu lieben und die Notwendigkeit, aggressive Gefühle in einer Beziehung auszudrücken?**

Der Zusammenhang ist unübersehbar für jede Liebesbeziehung, die das Stadium der Verliebtheit hinter sich hat. Nun beginnt die Herausforderung, auch Kritik äußern und anhören zu können, seine Aggressionen ins Spiel zu bringen, ohne das Verbindende zu zerstören. *Das Nein in der Liebe*

**Als Erwachsene  
verbinden wir  
Leidenschaft oft  
mit Sexualität. Sie  
bedeutet aber auch,  
mit ganzer Kraft für  
etwas einzutreten:  
für unser innerstes  
Anliegen**

war vor vielen Jahren schon ein schöner Buchtitel, *Keine Angst vor Aggression* ein weiterer. In beiden Werken geht es um die notwendige Erlaubnis, aggressive Gefühle für die Liebesbeziehung tolerierbar, nutzbar und förderlich zu machen. Liebe und Aggression sind genauso untrennbar wie die Wünsche, zu verschmelzen beziehungsweise sich abzugrenzen.

### **Wie kann ich mit der Wucht meiner eigenen Aggressionen umgehen, wenn ich merke, dass sie mich überrollt?**

Eigentlich wird man ja nicht wirklich überrollt von den eigenen Aggressionen, sondern man lässt aktiv zu, dass dies passiert, auch wenn man die Verantwortung dafür gerne abgeben will an die Naturkraft. Das Motiv kann wütende Abgrenzung sein oder angstvoller Kampf um das Verbindende, das bedroht erscheint. Die Wucht schert sich nicht um das Motiv, die aggressive Welle will Befriedigung, auch wenn sie zerstörerisch wirkt. Das Befriedigende an der Zerstörungslust wird gerne geleugnet, aber sie heißt ja nicht zufällig so.

Wer sich selbst kennt, ist im Vorteil: also dass man die Welle kommen sieht, dass man sie rechtzeitig stoppt, frische Luft schnappt, Abstand sucht. Die Erfahrung lehrt, dass Wut verraucht und Nachdenken hilft. Heiße Wut ist schlecht für das Denken. Wenn die Wut einen überrollt hat, folgen meist Schamgefühle, weil man sich vergessen hat, oder Schuldgefühle, weil man den anderen verletzt hat. Mit Scham und Schuld umzugehen ist wirklich unangenehm, aber unverzichtbar. Wenn Menschen sich nicht mehr schämen und bremsen können in ihrer Zerstörungslust, wird es gefährlich. Die Weltpolitik liefert dafür Beispiele.

### **Und wie gehe ich mit jenen Menschen um, die mir nahestehen und ausrasten?**

Paare oder Eltern und Kinder haben verschiedene Temperamente, ebenso unterschiedliche Empfindlichkeiten. Generell ist es gut, zu wissen, dass unterdrückte und verleugnete Aggression sich ansammelt und irgendwann einen Weg nach draußen sucht. Ein Ausraster ist dann der Versuch, den inneren Energieausgleich wieder zu finden. Erfahrene Paare können sich aggressive Gefühlsexplosionen vielleicht sogar gegenseitig als Momentaufnahme zugestehen, ohne diese gleich allzu persönlich oder als Gefahr für das große Ganze zu nehmen. Interessanterweise tolerieren und verzeihen Menschen wütende Ausraster in der Liebe eher als in Freundschaften, vielleicht weil in der Liebe die Leidenschaft zu Hause ist.

### **Wo verläuft die Grenze zwischen starker Emotion und echter Gefahr?**

Konstruktive Aggression braucht Information über das, was man damit für sich erreichen will. Dies umfasst nicht die Schädigung des anderen als Ziel, auch wenn der andere dafür

oft etwas aufgeben muss. Gefährlich wird es, wenn Feindseligkeit oder Hass überwiegen, wenn Ziel und Wirkung aus Vernichtung und Schaden für den anderen bestehen. Wut ist begrenzt, sie richtet sich auf eine bestimmte Sache oder ist Reaktion auf eine Verletzung. Hass hingegen greift das Ganze an, die Person, die Gruppe, das System. Heiße Wut will oft noch klären oder verändern, kalter Hass kappt die Beziehung und will in seiner gewalttätigen Form vernichten. Dieser Unterschied gilt in persönlichen wie in gesellschaftlichen oder politischen Beziehungen nach dem bekannten Motto: Solange verhandelt wird – wenn auch wütend –, wird nicht hasserfüllt geschossen.

### **Warum werden Männer und Frauen eigentlich unterschiedlich behandelt, wenn sie Wut oder Leidenschaft zeigen?**

Es gibt die historisch gewachsenen klischeehaften Ideale von starken Männern, die auch mal laut werden müssen, um ihre Position zu untermauern – und von sanftmütigen Frauen, die eher trösten, helfen und ihre Macht indirekt ausüben. Aufbrausende Frauen gelten schnell als schrill und unweiblich, fürchten dann selbst auch Ablehnung und Verlust ihrer Attraktivität. In unserer Gesellschaft gab es aber einen Lernprozess, so dass durchsetzungsstarke Frauen mittlerweile gewürdigt werden. Doch bekanntlich sind solche Fortschritte nie für immer gesichert.

### **Wie lässt sich der gesellschaftliche Ruf von Aggression verbessern?**

Wir kommen ja – nach der schuldhaften Erfahrung des Zweiten Weltkrieges – aus einer langen Friedenszeit, in der das offen Aggressive zugunsten eher depressiver Zurückhaltung verschluckt wurde. Es geht nicht darum, den Ruf der Aggression zu verbessern, sondern anzuerkennen, dass es ein Leben ohne sie – im Großen wie im Kleinen – nicht gibt und dass wir sie nicht verleugnen dürfen, sondern ihre Ausdrucksformen und Wirksamkeiten erkennen müssen. Und dies als Potenzial zum Guten wie zum Bösen. Erst wenn wir Aggression als Teil unserer Lebendigkeit begreifen, können wir verantwortungsvoll mit ihr umgehen. ■

---

#### ZUM WEITERLESEN

Ann Kathrin Scheerer: Die Tabuisierung leidenschaftlicher Aggression in der frühen Kindheit. In: Bernd Traxl (Hg.): Aggression, Gewalt und Radikalisierung. Psychodynamisches Verständnis und therapeutisches Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen. Brandes & Apsel 2017

Ann Kathrin Scheerer: Leidenschaftliche Aggression als Tabu? Psychoanalyse Aktuell, Online-Zeitung der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung: [t1p.de/PH2605\\_agg](http://t1p.de/PH2605_agg)

# Mit Bildkarten kreativ ins Gespräch kommen



Ein Auto, eine Comicfigur, eine Landschaft, eine Süßigkeit – durch das breite Spektrum von Bildmetaphern ist dieses Kartenset vielfältig einsetzbar.

Das einfache, aber variable Konzept bietet einen spielerischen, assoziativen Zugang für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Die 80 Karten geben jeweils eine Kategorie vor. Die Bildseite zeigt ein Foto, die Rückseite eröffnet durch Beispiele vielfältige Anregungen zum Gesprächseinstieg.

- Direkter und bildlicher Einstieg in die emotionale Erlebniswelt
- Geeignet für Erwachsene, Kinder, Jugendliche, Gruppen etc.



77 Karten  
Kartenformat 9,8 x 14,3 cm  
€ 36,- | Bestell-Nr. 510261



# Glotzen und Googeln gleichzeitig

Immer häufiger haben wir das Smartphone in der Hand, während wir etwas anderes machen. Kann das gutgehen? Was wir über Medienmultitasking wissen



Text: Carolin Scholz // Illustrationen: Casa Matze

**E**ine Serie ansehen und gleichzeitig auf Instagram scrollen – einen Podcast anhören und währenddessen Solitär auf dem Smartphone spielen: Manchmal ertappen wir uns dabei, zwei oder mehr solcher Dinge gleichzeitig zu tun. Oft passiert das ganz unbewusst und fast schon automatisch. Die ständige Verfügbarkeit verschiedener Medien lädt dazu ein. *Medien-multitasking* nennen das Expertinnen und Experten. Das Bauchgefühl sagt: Das kann auf Dauer nicht gut sein. Ob das stimmt, ist nicht so klar, wie es vielleicht klingt.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Psychologie, Neurologie, Sozial- und Verhaltensforschung befassen sich schon seit mehr als fünfzehn Jahren mit dem Thema Medienmultitasking. Allerdings gehen die Ansichten bereits darüber auseinander, was unter dem Begriff überhaupt zu verstehen ist.

Susanne Baumgartner, *Associate Professor* an der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften der Universität Amsterdam, arbeitet mit einer eher weit gefassten Definition: „Von Medienmultitasking spricht man, wenn zwei Medien gleichzeitig genutzt werden oder ein Medium genutzt wird, während man eigentlich etwas anderes macht“, sagt sie im Videointerview. Das heißt: Wenn eine Tochter Nachrichten auf dem Smartphone beantwortet, während sie mit ihrer Mutter redet, würde das bereits unter Medienmultitasking fallen. Gleiches gilt fürs Podcasthören beim Autofahren.

Andere wie Tilo Strobach, Professor für allgemeine Psychologie an der *Medical School Hamburg*, definieren das Phänomen enger. Damit man von Medienmultitasking sprechen könne, müsse man entweder zwei oder mehr Medien gleichzeitig nutzen oder aber mehrere Aufgaben innerhalb eines Mediums erledigen. Dazu gehört zum Beispiel, wenn man

# Es kommt darauf an, welche Gehirnareale beteiligt sind. Wird die Sprachverarbeitung doppelt beansprucht, bedeutet das Stress

vor dem Fernseher sitzt und dabei auf Instagram scrollt oder wenn man einen Podcast hört und gleichzeitig E-Mails beantwortet. „Medienmultitasking ist eine Unterkategorie von allgemeinem Multitasking“, sagt Tilo Strobach.

Was dagegen in der Forschung nicht als Medienmultitasking zählt: wenn man drei Stunden auf einer Social-Media-Plattform verbringt und dabei in kurzer Zeit eine Vielzahl von Videos, Fotos, Klängen und Tönen konsumiert. Obwohl das Gehirn ständig hin- und herswitchen muss, zählt all das als nur eine einzige Handlung.

In Studien zu Multitasking müssen die Versuchspersonen typischerweise bestimmte Aufgaben erledigen – nacheinander oder simultan. Auf die Frage, wie sie die Aufgaben jeweils bewältigt haben, lässt sich am Ende meist eine klare Antwort finden. Man weiß mittlerweile, dass man Aufgaben nicht wirklich gleichzeitig erledigt. Das Gehirn kann sich immer nur auf eine Sache konzentrieren. Zumindest bei Dingen, die kognitiv fordern. Stattdessen wechselt die Aufmerksamkeit hin und her. Das Ergebnis: Stress fürs Gehirn, es unterlaufen einem mehr Fehler.

Im Vergleich dazu ist die Forschung im Bereich Medienmultitasking häufig komplizierter: Wie Menschen Medien nutzen, verändert sich stetig. Immer wieder kommen neue

Technologien, Formate und damit Fragen hinzu. „Am Anfang war es für uns noch überraschend, wenn Leute ihr Tablet beim Fernsehen genutzt haben, mittlerweile ist es ganz normal geworden“, sagt Sozialpsychologin Susanne Baumgartner.

Viele Studien in diesem Bereich versuchen nicht nur herauszufinden, welche Wirkung Medienmultitasking auf das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten hat, sondern auch ob es unserer Gesundheit schadet. So wird immer wieder nach dem psychischen Wohlbefinden gefragt. Testpersonen müssen also zum Beispiel möglichst schnell die Richtung von Pfeilen auf einem Bildschirm erkennen, was Hinweise auf ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit gibt. Anschließend werden sie in Bezug auf ihre Impulsivität oder schlechten Schlaf untersucht.

Kinder und Jugendliche sind für die Forschung besonders interessant, weil sie oft die Ersten sind, die neue Medien adaptieren. Zudem verbringen sie viel Zeit auf den verschiedenen Plattformen. Und nicht zuletzt sind viele Eltern, Pädagogen und Forscherinnen tief besorgt, dass sich die intensive Nutzung von Social Media, Streaming- und Messengerdiensten negativ auf die Entwicklung des Gehirns auswirken könnte.





Ein Ergebnis, das sich immer wieder in der Forschung zeigt: „Menschen, die viel multitasken, haben mehr Aufmerksamkeitsprobleme“, sagt Susanne Baumgartner. Konkret bedeutet das zum Beispiel: Jugendliche, die viel medienmultitasken, haben mehr Schwierigkeiten, sich im Unterricht oder bei den Hausaufgaben zu konzentrieren. Eine Studie der Universität Luxemburg mit acht- bis zwölfjährigen Kindern fand zudem heraus: Medienmultitasking geht mit schlechterem Schlaf, weniger sozio-emotionaler Funktionsfähigkeit

und schlechterer mentaler Gesundheit einher. Zu ähnlichen Ergebnissen waren zuvor schon Forschende an der *Michigan State University* bei erwachsenen Testpersonen gekommen: Ein erhöhtes Medienmultitasking ist mit höheren Depressions- und Angstsymptomen verbunden.

Schlagzeilen machte eine Studie von Kevin Madore und seinem Team von der *Stanford University* zu den Auswirkungen auf das Erinnerungsvermögen: „Medienmultitasking macht womöglich vergesslich“, das meldeten Anfang 2021 Onlinedienste und Zeitschriften wie *Geo*. Madore hatte 80 Teilnehmenden zwischen 18 und 26 Jahren verschiedene Bilder von Gegenständen gezeigt. Nach einer Pause sahen sie erneut Bilder und mussten angeben, ob sie diese schon von der ersten Runde her kannten. Studienteilnehmende, die

nach eigener Aussage viel Medienmultitasking betrieben, hatten die Bilder eher wieder vergessen. Kevin Madore führt das darauf zurück, dass es ihnen im Versuch schwerer fiel, aufmerksam zu bleiben.

Madore ließ die Teilnehmenden außerdem ihr Verhalten einschätzen, etwa wie häufig sie etwas taten, ohne nachzudenken, oder wie sehr sie im Voraus Dinge planten. Tatsächlich unterstützten die Ergebnisse Madores Einschätzung: Starke Medienmultitasker hatten höhere Werte bei der Aufmerksamkeitsimpulsivität. Sie hatten also größere Probleme, lange Zeit aufmerksam zu bleiben, ohne sich ablenken zu lassen.

Ein Problem teilen jedoch all diese und viele weitere Studien: Sie können keine klare Aussage über Kausalitäten treffen. Ist Medienmultitasking die Ursache oder die Folge? Was war zuerst da – die Probleme mit dem Erinnern oder das Medienmultitasking? Hat das häufige Medienmultitasking der Fähigkeit, aufmerksam und konzentriert zu bleiben, geschadet oder driften umgekehrt Menschen mit Aufmerksamkeitsproblemen eher ins Multitasking?

## Alle tun es

Das herauszufinden ist aus verschiedenen Gründen schwierig: „Ich gehe davon aus, dass alle, die ein Smartphone haben, auch damit multitasken“, sagt Susanne Baumgartner. Doch selbst wenn man Menschen fände, die dies bislang noch nicht tun: Eine Studie, bei der man sie dazu bringt, medial zu multitasken, obwohl man schon vorher vermutet, dass dadurch Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme entstehen, wäre unethisch.

Eine Möglichkeit, um tatsächlich eine Kausalität zu zeigen, sind Langzeitstudien. An der Universität Leipzig wurden Medienverhalten und Schlafprobleme von Jugendlichen über einen Zeitraum von zwölf Monaten beobachtet. Die Forschenden kamen dabei zu dem Ergebnis, dass es offenbar nicht die eine Ursache gibt, sondern sich Schlafprobleme und ein hoher Medienkonsum bei den Jugendlichen gegenseitig beeinflussen. Forschende wie Susanne Baumgartner gehen davon aus, dass dieses Hochschaukeln auch

### ► Phubbing

Eine unangenehme Form des Medienmultitaskings ist Phubbing. Das Kofferwort aus *phone* (Telefon) und *snubbing* (jemanden brüskieren) beschreibt den Gebrauch des Smartphones während einer sozialen Interaktion, so dass sich das Gegenüber ignoriert fühlt – wenn man sich zum Beispiel mit der Nachbarin unterhält und dabei eine Nachricht an eine andere Person schreibt oder mit dem Kind Türme baut und dabei E-Mails liest. Genaue Zahlen zu Phubbing fehlen, es gibt aber Hinweise, dass es das Sozialleben erheblich stören kann

für andere Phänomene gelten könnte, die in Zusammenhang mit Medienkonsum und -multitasking stehen.

Viele Erkenntnisse über Medienmultitasking entsprechen dem, was über Multitasking allgemein bekannt ist: Wer zwei oder mehrere Aufgaben gleichzeitig ausführt, erledigt beide weniger aufmerksam und sorgfältig. Schreibt jemand beim Podcasthören gleichzeitig Textnachrichten, wird er weniger vom Inhalt des Podcasts mitbekommen und weniger konzentriert darauf sein, was er in den Messenger tippt. Dabei kommt es aber auch darauf an, welche Gehirnareale an den Tätigkeiten beteiligt sind: Wer einem Podcast zuhört, in dem gesprochen wird, und dabei gleichzeitig eine Nachricht formuliert, beansprucht seine Sprachverarbeitung doppelt.

### Dort fokussiert, wo es nötig ist?

Einfacher wird es hingegen bei automatisiert ablaufenden Handlungen. Bei einer langen Fahrt auf der Autobahn kann man sich durchaus gleichzeitig auf den Inhalt eines Hörbuchs oder einer Radiosendung konzentrieren, besser als etwa im Stadtverkehr. „Viele kennen auch das Phänomen, dass man beim Einparken das Radio leise dreht“, sagt Susanne Baumgartner, „weil dann mehr Konzentration nötig ist.“ Manche Formen der Parallelnutzung sieht sie dagegen nicht als Problem. Kochen und dabei einen Podcast hören etwa – die Tätigkeiten sind sehr unterschiedlich, das Kochen ist vielleicht auch eingeübt. Oder: etwas schreiben und dabei Musik hören, die keinen Text beinhaltet.

Gute Nachrichten kommen aus der Intelligenzforschung. Eine Metastudie an der Universität Wien mit 21 000 Probandinnen und Probanden aus 32 Ländern zeigte zwischen 1990 und 2021 einen leichten Anstieg der Konzentrationsfähigkeit bei Erwachsenen. Mit anderen Worten: Wir lassen uns heutzutage zwar gerne mal ablenken, doch wenn es nötig ist, kön-

nen auch heutige Generationen durchaus über längere Zeit konzentriert arbeiten.

Susanne Baumgartner und Tilo Strobach bewerten Medienmultitasking als weniger problematisch, als es in einigen der Studien klingt. „Natürlich sollte man an sich wahrnehmen und sich bewusstmachen, dass ein ständiges Switchen anstrengend und stressig sein kann“, sagt Susanne Baumgartner. Es sei sicher wichtig, darauf zu achten, dass man sich Phasen nimmt, in denen man nicht gleichzeitig auf verschiedenen Medien unterwegs ist. Das hänge aber auch immer davon ab, wie stressempfindlich die einzelne Person ist.

Tilo Strobach sagt, beim Medienmultitasking gehe es oft um Dinge, die man in seiner Freizeit macht. Aufgaben richtig zu erfüllen stehe hier nicht im Vordergrund, eher Entspannung, Spaß und soziale Interaktion. Anders ist es bei Tätigkeiten wie gleichzeitigem Autofahren und Telefonieren, denn da können Unfälle passieren.

„Wenn ich eine Serie schaue und dabei Nachrichten schreibe, verpasse ich sicher etwas – aber ist das wirklich so dramatisch?“, fragt Strobach. Immerhin schaut man die Serie nicht, weil man danach einen Test darüber schreiben muss. Und ob es auf lange Sicht schadet, das weiß man eben noch nicht. ■

### ZUM WEITERLESEN

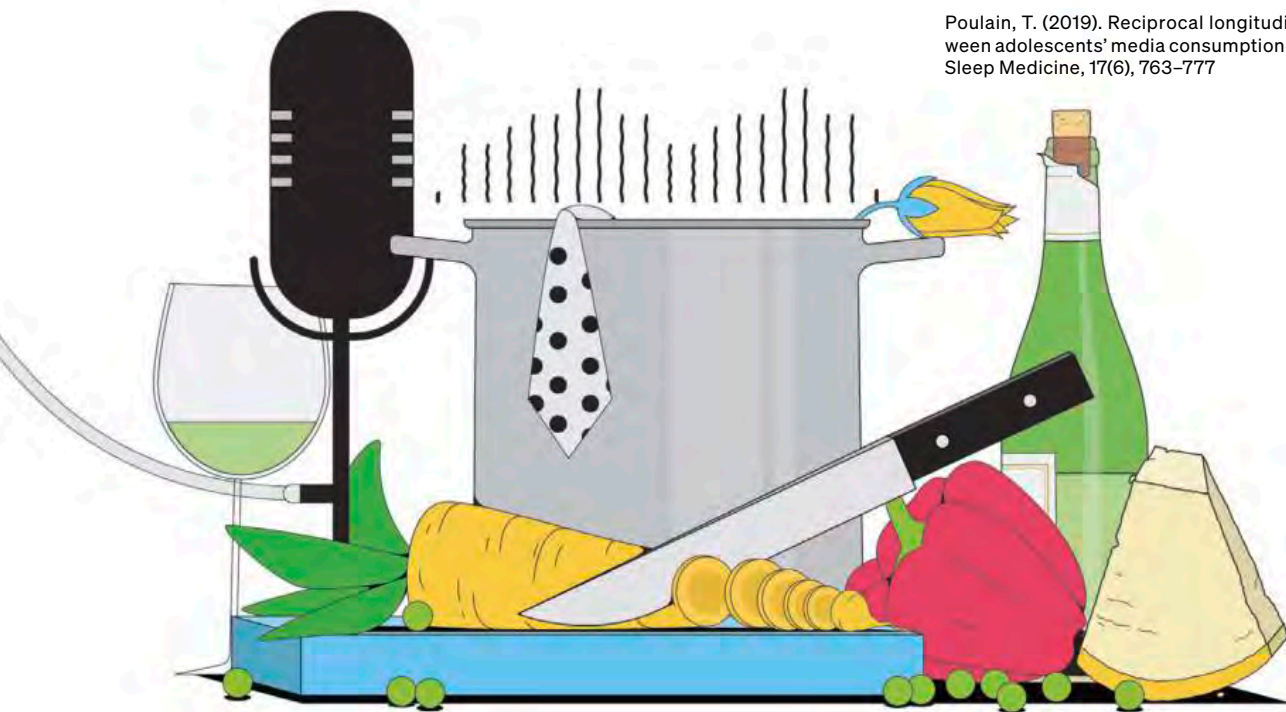
Susanne Baumgartner: The Effects of Digital Media and Media Multitasking on Attention Problems and Sleep. In: Jacqueline Nesi u. a. (Hg.): Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health. Cambridge University Press 2022, 317–337

Cardoso-Leite, P. u. a. (2021). Media use, attention, mental health and academic performance among 8 to 12 year old children. Plos One, 16(11), e0259163

Becker, M. W. u. a. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16/2, 132–135

Madore, K. P. u. a. (2020). Memory failure predicted by attention lapsing and media multitasking. Nature, 587, 87–91

Poulain, T. (2019). Reciprocal longitudinal associations between adolescents' media consumption and sleep. Behavioral Sleep Medicine, 17(6), 763–777





### Das sagt die Patientin

Als Kind fühlte ich mich oft allein gelassen. Die Probleme meiner Mutter nahmen sehr viel Raum ein. Durch ihre ständige Suche nach romantischer Liebe und Bestätigung kehrte sich die Rollenverteilung früh um, ich musste mich um sie kümmern statt umgekehrt.

Als Erwachsene reagierte mein Körper mit starker innerer Unruhe, wenn mich etwas an früher erinnerte. Ähnliche Erfahrungen anderer etwa gingen mir sehr nahe. Ich habe vieles ausprobiert, um diesen Schmerz zu verarbeiten. Nach Schema-, Verhaltens- und systemischer Therapie verstand ich mich kognitiv zwar besser, doch innerlich fühlte ich mich weiterhin blockiert.

Auf einer Fortbildung lernte ich dann eine Psycho- und Hypnotherapeutin kennen. Sie erklärte, dass Hypnotherapie unter Einbeziehung des Unterbewusstseins auf einer tieferen emotionalen und körperlichen Ebene ansetzt. Das wollte ich ausprobieren.

Ich hatte zwölf Sitzungen im Abstand von etwa drei Wochen, die Behandlung fand im Rahmen einer Verhaltenstherapie statt. In den ersten drei Treffen diagnostizierte die Therapeutin im Gespräch eine Anpassungsstörung. Daran knüpften wir in der vierten Sitzung mit hypnotherapeutischen Übungen an. Ich war überrascht, welche Gefühle in Trance auftauchten – und dass ich sie plötzlich zulassen konnte.

In einer Übung arbeiteten wir mit mehreren Stühlen, die unterschiedliche Lebensphasen repräsentieren sollten. Als ich auf dem Stuhl meines kindlichen Anteils saß und die Therapeutin mich durch bestimmte Erinnerungen führte, weinte ich heftig. Ich spürte die tiefe Trauer eines Kindes, das sich nach einer liebenden Mutter sehnt. Auf dem Stuhl meines jugendlichen Anteils regten sich bei mir Wut, Vorwürfe, Ag-

# Trance als Brücke zur Erinnerung

Jeden Monat stellen wir ein Angebot aus Therapie, Coaching, Beratung vor. Und Sie können entscheiden, ob das etwas für Sie ist. Dieses Mal: Hypnotherapie

Text: Simone Kamhuber

Illustrationen: Michelle Mildenberg



gression – Gefühle, die ich zuvor benennen, aber nie körperlich fühlen konnte. Durch dieses Wechseln zwischen den Anteilen spürte ich zum ersten Mal, wie Erinnerungen im Körper gespeichert sind – und wie unterschiedlich sich diese Zustände anfühlen.

Eine andere Übung fand im Liegen statt. Ich stellte mir mit geschlossenen Augen einen Raum vor und beschrieb, was ich wahrnahm. Ich sollte dort meiner Mutter begegnen und Kontakt zu ihr aufnehmen. Doch egal wie sehr ich es versuchte, selbst mit imaginären Hilfsmitteln wie Laserstrahlen gelang mir das nicht. Diese Erfahrung war schmerzhaft – zugleich brachte sie die Erkenntnis, dass auch meine realen Bemühungen um Nähe zu ihr oft ins Leere laufen. Im Anschluss lenkte die Therapeutin meine Aufmerksamkeit auf die Frage, was mir stattdessen Verbindung und Energie gibt. Nachdem ich mich in verschiedene Lebensbereiche hineinversetzen sollte, wurde klar: Tiere. Hunde und Pferde waren für mich immer eine Quelle von Stabilität. Die Erkenntnis fühlte sich heilend an.

Nicht jede Übung wirkte gleich stark. Doch über die Sitzungen hinweg entwickelte sich in mir eine neue Ruhe und Akzeptanz. Das zeigte sich auch im Umgang mit meiner Mutter. Als sie sich – heute 84 – erneut verliebte und mich nur noch mit Partner besuchen wollte, erkannte ich alte Muster: Wieder priorisierte sie einen Mann in ihrem Leben. Ich lehnte den gemeinsamen Besuch ab und setzte erstmals eine klare Grenze, war traurig, blieb aber handlungsfähig. Nach dem Ende der Beziehung besuchte sie mich wieder. Wir sprachen nicht darüber – und das tat mir gut. Ich musste nicht mehr all ihre Probleme schultern.

Hypnotherapie hat mir ermöglicht, meinem inneren Erleben auf einer körperlichen, unterbewussten Ebene zuzuhören. Genau dort konnte sich etwas lösen. Ein Gefühl von Kontrollverlust habe ich nicht erlebt. Ich war jederzeit präsent und hätte jede Übung abbrechen können.

Die Patientin möchte anonym bleiben



## Das sagt ein Therapeut

Hypnotherapie ist ein therapeutischer Ansatz, der bei sehr unterschiedlichen Belastungen eingesetzt wird. Menschen kommen mit Depressionen, Schlafstörungen oder Angstzuständen zu mir, ebenso mit klar umrissenen Problemen wie Höhenangst oder wie zuletzt mit einer ausgeprägten Geburtsangst in der Schwangerschaft. Bei akuten Psychosen oder schweren Persönlichkeitsstörungen wird Hypnose nicht angewendet, wenn sie destabilisierend wirken würde.

Die Behandlung beginnt mit einer ausführlichen Anamnese und Exploration im Gespräch. Zentraler Baustein ist anschließend die gemeinsame Arbeit in einem hypnotischen Trancezustand. Trance bedeutet eine fokussierte Aufmerksamkeit nach innen. Entgegen einem verbreiteten Irrglauben sind Patientinnen dabei aber weder bewusstlos noch willenlos.

Um dem Patienten zu helfen, in Trance zu gelangen, gibt es verschiedene Rituale. Die Therapeutin fordert ihn beispielsweise auf, einen Gegenstand zu fixieren, zu warten, bis sich die Augen schließen, und dann den Blick nach innen zu richten und sich auf innere Bilder zu konzentrieren.

Dann führt sie ihn über Geschichten und durch das Hervorrufen weiterer innerer Bilder in einen ruhigen Zustand; die Patientinnen sitzen dabei meist entspannt, mit geschlossenen Augen. Anschließend können so Bereiche des Bewusstseins erkundet werden, die im Alltag nicht direkt zugänglich sind. Hier dient das Konzept des Unbewussten als hilfreiche Metapher für innere Prozesse, Erinnerungen und Ressourcen.

Der Ablauf ist dann ähnlich wie in einer gesprächsbasierten Therapie: Der Therapeut stellt Fragen, der Patient antwortet. Auf dieser Basis werden neue Erfahrungen, Perspektiven und Lösungen entwickelt. Der Transfer in den Alltag wird dabei oft schon vorbereitet. So kann ein Patient mit Höhenangst zunächst in hypnotischer Trance erleben,

sich in einem Hochhaus angstfrei ans Fenster zu stellen, bevor er das in der Realität tut.

Ein Problem ist, dass die Bezeichnung „Hypnotherapeut“ nicht geschützt ist. Seriöse Ausbildungen setzen eine Qualifikation als Psychologischer Psychotherapeut oder Ärztin voraus und umfassen etwa 300 Stunden. Anerkannte Fachgesellschaften sind unter anderem die Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose, die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie sowie entsprechende Organisationen in der Schweiz und in Österreich.

Bis heute haftet der Hypnotherapie zudem das Bild der „alten Suggestivhypnose“ an, die Trance als eine Art Sedativum verstand, um das kritische Bewusstsein zu dämpfen und Anweisungen durchzusetzen. Die moderne Hypnotherapie nach Erickson kehrte dieses Verständnis in den 1970er Jahren um: Nicht der Therapeut besitzt die suggestive Macht, vielmehr wird die Lösung beim Patienten selbst gesucht. ■

**Dr. Burkhard Peter** ist Psychologischer Psychotherapeut in München und Mitbegründer der Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose. Von Erickson konnte er 1978 selbst noch lernen



## Das sind die Fakten

### Was ist das für ein Angebot?

Hypnotherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das Trancezustände nutzt, um Wahrnehmung, Körperempfinden und Verhalten gezielt zu beeinflussen. Die Arbeit mit unbewussten Anteilen soll beim Erreichen der Therapieziele unterstützen und Ressourcen wie hilfreiche Fähigkeiten, Erinnerungen und Erfahrungen aktivieren. Seriöse Hypnotherapie bieten psychologisch oder ärztlich approbierte, hypnotherapeutisch weitergebildete Fachleute an, oft im Rahmen einer verhaltenstherapeutischen Behandlung.

### Was kostet die Teilnahme?

Erfolgt Hypnotherapie als zusätzliche Behandlungsmethode im Rahmen einer von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Psychotherapie, werden bei zugelassenen Therapeutinnen und Therapeuten die Kosten von der Kasse übernommen. Anderenfalls ist das meist nicht der Fall und bedarf in jedem Fall der Absprache. Wenn Sitzungen privat gezahlt werden müssen, fällt für die übliche Dauer von 50 Minuten laut der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie meist ein Betrag von etwa 80 bis 150 Euro an.

### Was sagt die Wissenschaft?

Hypnotherapie gilt bei fundierter Ausbildung und einzelnen Krankheitsbildern als wirksame unterstützende Methode. Laut einer Metaanalyse ist das etwa bei Schmerzen und Depressionen der Fall sowie beim Reizdarmsyndrom. Studien zeigen zudem positive Effekte auf die Schmerz- und Emotionsverarbeitung. Der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie stuft Hypnotherapie nur bei „psychischen und sozialen Faktoren bei somatischen Krankheiten sowie Abhängigkeit und Missbrauch“ als wissenschaftlich anerkannt ein.

Alle Quellen finden Sie in der Onlineversion des Beitrags auf [psychologie-heute.de](http://psychologie-heute.de)



# Irrtümer der Poppsychologie

Jochen Metzger und Jens Schröder räumen mit allzu bequemen Psychoweisheiten auf

Psychologische Studien erklären uns oft, dass die Dinge eigentlich ganz anders liegen, als wir glauben. Die Wissenschaftsjournalisten Jochen Metzger und Jens Schröder nehmen in ihrem Buch nun 15 populäre, aber fragwürdige Glaubenssätze ins Visier.

Am Ende jedes Kapitels zeigt ein „Bullshit-Barometer“ an, wie sehr die jeweilige Aussage ihrer Ansicht nach zu bezweifeln ist. Die Werte reichen von moderaten 65 Prozent etwa für „Höre auf dein Bauchgefühl!“ (denn das gelte für intuitive Expertenurteile durchaus) bis zu 110 Prozent für die abwegige Behauptung „Wir nutzen nur 10 Prozent unseres Gehirns“.

Kurios erscheint das niedrige Bullshit-Rating von 66 Prozent für den gewagten Satz „Frauen sind schlauer als Männer“. Die Autoren argumentieren, dass sich die IQ-Werte – wie viele andere Eigenschaften – über die männliche Subpopulation breiter verteilen als über die weibliche. Zu deutsch: Männer neigen stärker zu den Extremen. Deshalb es mehr richtig dumme Herren als deutlich unterbelichtete Damen gebe – allerdings eben auch mehr besonders schlaue, womit die generelle Aussage natürlich fadenscheinig wird.

Metzger und Schröder erzählen mit Esprit und Witz, was die Lektüre kurzweilig macht. Wir begegnen Klassikern wie dem Dunning-Kruger-Effekt (inkompetente Menschen unterschätzen die eigene Inkompetenz) oder dem *false memory syndrome*, wonach Erinnerungen leicht manipulierbar sind.

Doch vor lauter Fabulierlust unterläuft den Autoren auch manche Ungenauigkeit. Ein Mythos entlarvt sich bekanntlich leichter, wenn man seinen Inhalt ein wenig kreativ umdeutet. Ein

Beispiel: Laut den Autoren halten viele Eltern die Geburt ihres (ersten) Kindes für den glücklichsten Moment im Leben. Doch, haha, tatsächlich machen Kinder im Schnitt gar nicht glücklicher, eher im Gegenteil! Aber ging es nicht eben noch um einen *Moment*, nun aber um das dauerhafte Lebensglück mit oder ohne Nachwuchs? Die Geburt kann durchaus beglücken, selbst wenn danach das dunkle Tal der Elternsorgen beginnt.

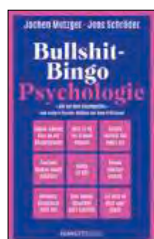
Aus drei Gründen dürfte das Entlarven von Psychomumpitz nie ein Ende haben: Erstens behaupten Populärpsychologinnen und -psychologen immer wieder neuen Unfug. Hierzu zählt etwa die Inflation angeblicher Narzissen, die sich unter Ex-Partnerinnen und -Partnern und in Chefetagen tummeln sollen. Doch das liegt wohl eher daran, dass es Menschen tröstet, anderen den Schwarzen Peter zuzuschieben.

Zweitens werfen Forschende selbst gern alte Lehrmeinungen über Bord, weil das ihre akademische Laufbahn fördert. Und drittens kommt es eben ganz darauf an, was genau man unter Mythen versteht. Ein Funken Wahrheit, das räumen auch Metzger und Schröder ein, stecke in vielen. Nur das mit den „10 Prozent Hirnleistung“ können Sie getrost komplett vergessen.

Steve Ayan

**„Der Endgegner dieses Buchs ist vermutlich das Thema Narzissmus... Bei keinem anderen Psychoschlagwort müssen wir uns im Alltag über so viel Bullshit ärgern“**

Jochen Metzger, Jens Schröder



Jochen Metzger, Jens Schröder: Bullshit-Bingo Psychologie. „Hör auf dein Bauchgefühl“ und andere Psycho-Mythen auf dem Prüfstand. Komplett-Media 2025, 208 S., € 24,-

# Einfach mal nixen

Drei neue Bücher über Nichtstun und Kreativität, das Gehirn und freie Kinderspiele



Um ein Haar hätte ich diesen Text gar nicht angefangen. Der Grund? Prokrastination, Aufschieberitis. Prokrastinieren ist kein Phänomen von heute. *To procrastinate* wurde im Englischen zum ersten Mal 1588 verwendet und ist dem Lateinischen entlehnt. *Cras*, morgen, ist die Wortwurzel von *crastinus*, dem morgigen Tag zugehörig. Was also morgen zu erledigen sein müsste, das verschiebe gleich auf übermorgen. Anderen gilt man dann als arbeitsscheu und faul. In der Leistungswelt protestantischer Arbeitsethik ist diesem Adjektiv nicht zufällig ein Odeur angehängt worden – es wurde zu „stinkfaul“.

Mit solch scheinbarer Faulheit, mit Leistung und Muße, Zeithetze und kreativem Sichausklinken setzt sich der

Schweizer Lukas Niederberger auseinander. Er ist studierter Philosoph und Theologe, der nach 22 Jahren dem Jesuitenorden den Rücken kehrte. In gespanntem Tonfall promenierte er pädagogisch gekonnt durch das Szenario aus Leistungsdiktat und Verdiensten, entlang von „Bullshit-Jobs“ im Sinne des amerikanischen Ökonomen David Graeber und der mehr als 1000 Jahre alten moralischen Verteufelung des Müßiggangs im Christentum. Immer wieder streut Niederberger Zitate aus dem von ihm befragten, drei Generationen umfassenden Freundes- und Bekanntenkreis ein und präsentiert Informationen, die ergänzen, anregen oder auch mitunter Aussagen anderer widerlegen.

Es ist ein alles andere als komplexes, nicht wirklich mit originellen Einsichten aufwartendes Plädoyer mit Ratgeberelementen. Der Autor empfiehlt, von rein operativer Betriebsamkeit abzurücken und sich hin zu einem zweckfreien Genießen zu entwickeln, vor allem in Zeiten, in denen soziale und andere digitale Zerstreuungsmedien zu einer ent-



Lukas Niederberger:  
Vom Leisten zum Leben.  
Müßiggang ist aller Tugenden Anfang. Patmos 2025,  
176 S., € 20,-

hemmt Rastlosigkeit verführen. „Es braucht“, zitiert er Eduard von Bauernfeld, einen Dramatiker des 19. Jahrhunderts, „zu allem ein Entschließen – selbst zum Genießen.“ Denn letztlich geht es um Genuss und ein sinnvolles Leben.

Einen wahren Klassiker des modernen Nichtstuns legt der Hanser-Verlag als deutsche Erstübersetzung vor: Robert Paul Smiths *How to Do Nothing with Nobody All Alone by Yourself* aus dem Jahr 1958. Dass der deutsche Verlag das Nichtstun wörtlich nahm, sieht man daran, dass kurzerhand der englischsprachige Titel übernommen wurde. Smith (1915–1977) war als Radioautor tätig, schrieb zwei Gedichtbände, fünf Romane, vier Kinderbücher und publizierte ein halbes Dutzend Bände mit humoristischen Texten.

Die Sprache des zweifachen Vaters ist eingängig, die Empfehlungen sind praktischer Natur. Wie man nämlich etwas baut oder bastelt – als Kind oder groß gebliebenes Kind. Es gibt etwa eine Anleitung für einen Taschentuchfallschirm oder für einen Bumerang aus Papier, der garantiert nicht zurückkommt. Auf Seite 26 steht der repräsentative Satz: „Wie gesagt, es ist ziemlich idiotisch, macht aber irgendwie Spaß.“

Bei manchem erinnert das an Joachim Ringelnatzens schwarzhumorige Kinderbücher, die junge Eltern heute erleichen lassen. Auch Smiths Spielanregungen muten hier und da inkompatibel mit mittlerweile digital frühsozialisierten Kindern an. Doch eben darum dürfte sich die Lektüre dieses Kreativitätsbüchleins lohnen. „Ich weiß“, schreibt Smith im Ausklang, „dass manche es mit Besorgnis sehen, wenn Kinder viel Zeit ganz für sich allein verbringen. Aber etwas anderes macht mir noch mehr Sorgen: wenn Kinder näm-

lich nicht in der Lage sind, überhaupt Zeit ganz allein für sich zu verbringen.“

Joseph Jebelli, promovierter Neurowissenschaftler, liefert psycho-biologische Fakten als Unterbau für mehr Kreativität. Überarbeitet, überstimuliert, von Reizen überflutet – das ist Jebellis Anamnese des zeitgenössischen Menschen. Entsprechend provokant fragt er: „Was wäre aber, wenn ich dir sage, dass viele Menschen im Leben nicht trotz ihrer Inaktivität erfolgreich sind, sondern *wegen* ihr?“

Dagegen setzt er das Konzept des *niksen*; seine originelle Wortschöpfung meint: nichts tun, einfach nur sein. Eine Zeit, in der man Ruhe und Stille findet, Ablenkung in einem Kurzzeitnichts, das zur Erholung ebenso essenziell anmutet wie für Intelligenz, soziale Empathie und langfristig angelegte Produktivität.

Dieses angebliche Nichts, das kann ein halbstündiger Mittagsschlaf sein. Oder ein Waldspaziergang, während sich die Arbeit auf dem Schreibtisch stapelt. So empfiehlt Jebelli etwa: „Lässt Ihre Konzentration nach, starren Sie 20 Minuten lang ins Leere. Das steigert Intelligenz und Kreativität.“

Beim Nichtstun wird das sogenannte Ruhezustandsnetzwerk aktiv, das eine wichtige Rolle spielt bei Prozessen wie Erinnern, Planen und bei der Verarbeitung von Emotionen. Jebelli führt viele Neuroimaging-Studien an, Burnout-Erhebungen und eigene Beobachtungen und Ereignisse. Gut lesbar stellt er ihnen praktikable Ratschläge und hilfreiche Anregungen zur Seite, wie man lernt, nichts zu tun. Wie schreibt Jebelli am Ende seines Buches, das man in aller Ruhe lesen sollte? „Ein erholttes Gehirn ist ein mächtiges Werkzeug.“

Alexander Kluy



Dr. med. Michael Hatzenbühler

## Der natürliche Sterbeverlauf

Die letzten vier Phasen am Lebensende

Das Thema Sterben ruft bei vielen Menschen Ängste hervor. Sie assoziieren es mit kräftezehrenden und schmerzvollen Behandlungen.

Der Palliativmediziner Michael Hatzenbühler, der rund 5.000 Menschen bis zu ihrem Tod begleitet hat, beschreibt in diesem Buch einfach und anschaulich die typischen Veränderungen des Körpers, des Geistes und der Psyche Sterbender. Betrachtet man die charakteristischen Veränderungen im Sterbeprozess in ihrem Zusammenhang, hat jede einzelne ihren Sinn.

Der Autor zeigt, dass die Natur durch körperliche und seelische Prozesse Vorsorge getroffen hat. So kann das Ende des Lebens einen wenig leidvollen Verlauf nehmen.

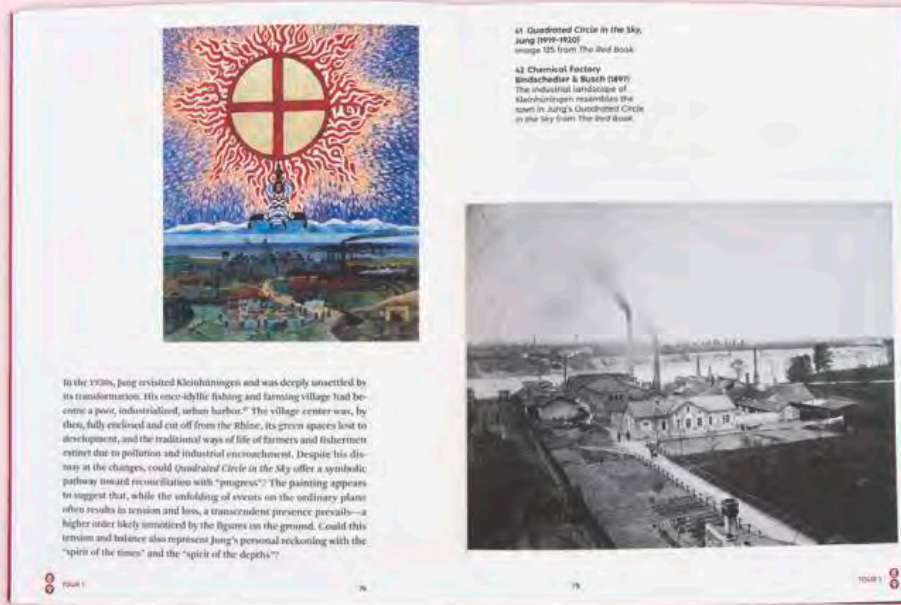
2. Aufl. 2026, 102 Seiten, 18 Euro  
ISBN 978-3-86321-757-0



Robert Paul Smith: *How to Do Nothing with Nobody All Alone by Yourself*. Aus dem Amerikanischen von Stephan Kleiner. Hanser 2025, 136 S., € 20,-



Joseph Jebelli: *The Brain at Rest*. Wie wir durch Nichtstun unser Leben verbessern können. Aus dem Englischen von Britta Fietzke. Piper 2025, 316 S., € 22,-



**Vergangenes Jahr jährte sich der Geburtstag von Carl Gustav Jung zum 150. Mal.** Unter den zahlreichen Würdigungen fand sich auch ein ungewöhnliches Format: Der Reiseführer *C. G. Jung – The Basel Years. A Walking Guide* (Daimon, € 55,-) führt Touristinnen und Touristen auf insgesamt fünf

Routen durch die Stadt am Dreiländereck – auf den Spuren des Begründers der analytischen Psychologie, der dort von 1876 bis 1900 seine Kindheit, Schul- und Universitätszeit verbrachte. Tour Nummer zwei etwa folgt dem vier Kilometer langen Schulweg des Gymnasiasten Jung, vom Elternhaus

im nördlich gelegenen Kleinhüningen bis zum Gymnasium am Münsterplatz in der Innenstadt. Die Stationen und Sehenswürdigkeiten auf dem Weg sind reich bebildert und beschrieben, meist mit Blick auf den berühmten Analytiker. Was hat er vor der Seidenfabrik der Familie Preiswerk beobachten können, die zu seinen Lebzeiten noch in Betrieb war? Was verraten uns Jungs Tagebücher darüber, wie er sich den Rhein auf langen Spaziergängen zurechtfantasiert hat? So lernt man auf dem Weg nicht nur eine Menge über Basel, sondern auch über eine der wichtigsten Figuren in der Geschichte der Psychologie.

*Katrin Brenner*



**Muss man im Ruhestand sein, um über den Ruhestand zu schreiben?** Besser wär's schon. Stefan Wagner ist, wie er vermerkt, 56 und voll im Erwerbsleben. Doch vor einigen Jahren scheint er nach einer persönlichen Krise seinen Lebensstil in Richtung gesund umgekrempelt zu haben. Nun möchte er all das Wohltuende

mit einer Portion Sendungsbewusstsein an die Zielgruppe der Frischverrenteten weitertragen. In stets aufheiterndem Tonfall doziert er sich durchs Ratgeberregal und lässt dabei kein angesagtes Stichwort aus: Healthspan, Proteine, Probiotika, natürlich die immunaktivierenden Phytonzide im Wald, Mikrobiom, Glücks- und Kuschel hormone, Entschleunigen, Entrümpeln, Loslassen, Kreativsein. Kai Würbs, der das Büchlein *Endlich 7 Tage Wochenende* (arsEdition, € 15,-) mit liebevoller Ironie illustriert hat, ist seinen Figuren ungleich näher als Wagner mit seinen Texten. Das Buch handelt von allem, bloß nicht vom Ruhestand. Eine ärgerliche Moga packung.

TSA



**Sie sagen immer wieder ja, obwohl Sie eigentlich nein sagen wollen?** Sie werden nicht zurückgeliebt? Sie mögen nicht, was aus Ihnen geworden ist? Fragen wie diese behandelt die britische Psychologin Julie Smith – Social-Media-Sensation mit 8,5 Millionen Followern – nun auch in ihrem Buch *Unbedingt lesen, wenn ...* (Rowohlt, € 18,-). Sie liefert erste Hilfe für viele Lebenslagen, in denen man sich allein und überfordert fühlen kann. Für jede hat sie einen Brief verfasst mitsamt „Toolkits“ und Zusammenfassungen: Smith verrät Kniffe, mit denen sich schwierige Entscheidungen leichter treffen lassen, ermutigt dazu, sich mit Stress anzufreunden, und warnt davor, sich mit anderen zu vergleichen, die einem voraus sind – stattdessen empfiehlt sie „inspirierende Neugier“.

Generell rät sie, die Innenschau zu dosieren („Unser Innenleben ist wie eine Sauna: Es tut uns gut, sie zu besuchen, solange wir uns nicht zu lange darin aufhalten“), und ermutigt auch zu einer gewissen Skepsis den eigenen Wünschen gegenüber: „Was wir wollen, entspricht nicht immer dem, was wir brauchen.“

*Katrin Brenner*

# Woher kenne ich das Gefühl?

Roland Kachler zeigt, wie alte Verletzungen Paarkonflikte befeuern – und wie sich diese lösen lassen

Es ist ein typischer Beziehungsfall: Sie fühlt sich nach der Geburt des Kindes allein gelassen; er ist immer häufiger auf Dienstreisen; beide machen sich gegenseitig Vorwürfe und ziehen sich trotz zurück. Wenn es zu Konflikten, Missverständnissen oder Enttäuschungen kommt, agieren Partner häufig so, als wären sie noch das kleine Mädchen oder der kleine Junge von früher: empfindlich, wütend, fordernd oder trotzig. Genau an dieser Stelle setzt das neue Buch von Roland Kachler an.

In *Liebe kinderleicht. Innere Kinder versöhnen und Paarkonflikte lösen* erklärt der renommierte Psycho- und Paartherapeut, warum verletzte Gefühle aus der Kindheit in späteren Beziehungen immer noch eine Rolle spielen. In neun Kapiteln, die leicht zu lesen sind, gibt Kachler praktische Tipps und konkrete Anleitungen, wie man damit am besten umgeht und verhindert, dass die inneren Kinder bei Konflikten weiterhin mitmischen.

Ein Blick ins Fotoalbum hilft, Erinnerungen wachzurufen und die eigenen Bedürfnisse und die des Partners besser zu verstehen. Fragen wie „Woher kenne ich das Gefühl?“ und „Was hat mir gefehlt?“ zeigen auf, welche Wünsche und Sehnsüchte nach Nähe, Liebe oder Bindung einst von den Eltern, Geschwistern oder Großeltern enttäuscht wurden.

Obwohl die Thematik extrem belastend sein kann, fühlt man sich in Kachlers Lektüre gut aufgehoben. Er schreibt feinfühlig und aufschlussreich, ohne falsche Hoffnungen zu wecken.

Immer wieder regt der Paartherapeut zu Imaginationen an, um die Bedürfnisse der inneren Kinder selbst zu heilen. Etwa wenn die eigenen Eltern den inneren Kindern auf einer imaginären Reise begegnen und sich für ihr

Verhalten entschuldigen oder das innere Kind ihnen verzeihen darf.

Zunächst mag dies etwas banal erscheinen, doch bei der Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen geht es vor allem darum zu lernen, die ungestillten Sehnsüchte zu erkennen und selbst dafür Verantwortung zu übernehmen. Und dies gelingt mit den Imaginationen erstaunlich gut – ohne dass man sofort die eigenen Eltern mit ihren Fehlern real konfrontieren muss.

Wer mag, kann die konkreten Tipps auch zusammen mit seiner Partnerin ausüben. Kachler gibt dafür rituelle Sätze vor und auch einen Notfallkoffer, falls Konflikte erneut wieder aufflammen.

Häufig ähneln sich die inneren Kinder der Partner: Sie haben dieselben Bedürfnisse und Sehnsüchte, schreibt Kachler. In der Verliebtheitsphase ziehen sich die inneren Kinder geradezu an. Im jeweiligen Partner sehen sie das, was sie so vermisst haben. Umso größer ist die Enttäuschung, wenn die Verliebtheitsphase nachlässt und die inneren Kinder zu rebellieren beginnen.

Der Partnerin auf Augenhöhe zu begegnen – das sollte am Ende keine rein imaginäre Traumreise bleiben. Bei Konflikten zu erkennen, um welche Bedürfnisse es eigentlich geht, ist der erste Schritt. Dabei ist die Lektüre hilfreich. Man darf die inneren Kinder an die Hand nehmen und ihnen endlich das geben, was sie brauchen.

Ariane Wetzel



Roland Kachler: *Liebe kinderleicht. Innere Kinder versöhnen und Paarkonflikte lösen*. Junfermann 2025, 128 S., € 22,-

## Emotionen im Griff



232 Seiten · 28,- €

ISBN 978-3-593-52171-8

**Auch als E-Book erhältlich**

Stressige Tage und intensive Emotionen gehören zum Führungsalltag – doch Gelassenheit kann man lernen. In »Keep It Cool« zeigt Dr. Miriam Fritsch-Kümpel, promovierte Psychologin und erfahrene Mental-Health-Expertin, wie Führungskräfte ihre Stress-Trigger erkennen und Stresssituationen gezielt regulieren. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden, praktischen Übungen und anschaulichen Fallbeispielen stärken Führungskräfte ihre emotionale Balance, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Job.

**Mit einem Vorwort von Dr. Hadi Saleh**

# Neurodivergenz trifft KI

Im KI-Zeitalter könne sich das Potenzial neurodivergenter Menschen besser entfalten, behauptet André Frank Zimpel

## Das Standardwerk im Gesundheitssektor



Das Handbuch als Standardwerk hat dazu beigetragen, dass sich die Gesundheitswissenschaften als interdisziplinäres Lehr- und Forschungsgebiet fest etablieren konnten. Auch in der 8., komplett überarbeiteten Auflage ist es unentbehrlich für Studierende, Lehrende und Forschende in den Gesundheitswissenschaften und in allen angrenzenden Fachbereichen.

### Aus dem Inhalt:

- Grundlagen der Gesundheitswissenschaften
- Methoden, Prozesse und Forschungsfelder der Gesundheitswissenschaften
- Determinanten von Gesundheit
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Strukturen des Versorgungssystems
- Organisation und Steuerung des Gesundheitssystems

8., überarbeitete Auflage 2026, 1143 Seiten  
Hardcover, € 148,00, ISBN 978-3-7799-8886-1

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

📷 Folgen Sie uns bei Instagram @beltz\_juventa

Mindestens vier Millionen Menschen sind in Deutschland vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom betroffen, fast eine Million befinden sich im Autismusspektrum, schreibt André Frank Zimpel im Vorwort seines Buches. Dazu kommen bei vielen Personen Legasthenie, Dyskalkulie und auch Synästhesie, eine besondere Form der Sinneswahrnehmung, bei der verschiedene Sinne miteinander verschmelzen, wenn etwa Buchstaben oder Zahlenfolgen vor dem inneren Auge Farben erzeugen, wenn Töne nicht nur klingen, sondern gleichzeitig schmecken. Auch der Autor ist Synästhetiker und somit nicht neurotypisch, sondern neurodivergent.

Der Psychologe und Professor an der Universität Hamburg verknüpft in seinem Buch *Wahnsinnig intelligent* Neurodivergenz mit künstlicher Intelligenz und zeichnet ihre Entwicklungslinien nach. Als wissenschaftlicher Leiter des Zentrums für Neurodiversitätsforschung hat er Studien durchgeführt, die zeigen, wie unverzichtbar die besondere Aufmerksamkeit neurodivergenter Personen für die Arbeit mit künstlicher Intelligenz ist – und wie sie selbst von ihr profitieren können.

Zimpel fragt: Kann es der menschlichen Intelligenz gelingen, mit der rasanten Entwicklung der künstlichen Intelligenz mitzuhalten? Schließlich geht es um Möglichkeiten, die die KI-Entwicklung neurodivergenten Menschen eröffnet, und um die Frage, ob die KI Fluch oder Segen für die Menschheit ist.

Heute zeige sich, dass Unternehmen von Beschäftigten im Autismusspektrum profitieren können, so der Neurodiversitätsforscher. Dies sei besonders dann der Fall, wenn sie deren einzigartige Aufmerksamkeit als Potenzial erkennen, also etwa deren originelle

Perspektiven und Denkweisen sowie eine hohe Begabung zur Konzentration auf Details. „Diese Fähigkeiten sind nicht nur in Hightechbranchen von zentraler Bedeutung, sondern auch in vielen gesellschaftlichen Bereichen, die zukünftig durch KI eine revolutionäre Umgestaltung erfahren werden.“ Der KI seien jedoch Selbstreflexion, Aufmerksamkeit, Erinnerungen und die Fähigkeit zur Entscheidungsfindung nicht möglich. Ohne menschliches Bewusstsein – verstanden als die Fähigkeit, sich selbst, seine Umgebung und seine eigenen Gedanken wahrzunehmen – gebe es aber keine geistige Entwicklung.

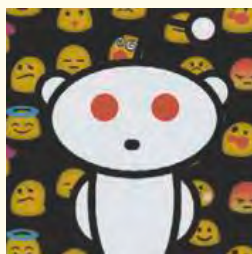
Wenn wir nicht zum Spielball der KI-Entwicklung werden wollten, müssten wir der Fähigkeit des menschlichen Bewusstseins zur geistigen Entwicklung mehr Aufmerksamkeit schenken. Wie gut uns dies gelingt, werde darüber entscheiden, welcher Teil der Prophezeiung des britischen Astrophysikers Stephen Hawking sich bewahrheiten wird: „Die Entwicklung künstlicher Intelligenz könnte entweder das Schlimmste oder das Beste sein, was den Menschen passiert ist.“

Dieses auch für Laien gut lesbare Buch beschert einen großen Erkenntnisgewinn. Es zeigt, dass Neurodivergenz ein bisher stark unterschätzter Teil der neurologischen Vielfalt der Menschheit ist. Gerade in dieser Besonderheit liegt eine Hoffnung.

*Christine Weber-Herfort*



André Frank Zimpel:  
*Wahnsinnig intelligent.*  
Die verborgenen Potenziale neurodivergenter Menschen. Goldmann 2025,  
363 S., € 24,-



### Reddit

Der englischsprachige Subreddit *r/Alexithymia* ist eine Community, in der Menschen mit Alexithymie ihre Erfahrungen teilen, über Therapieansätze diskutieren und sich gegenseitig unterstützen. Der Austausch erfolgt auf Peer-Ebene und ersetzt keine fachliche Beratung, kann aber trotzdem eine hilfreiche Anlaufstelle für Betroffene sein

[t1p.de/PH\\_Medien\\_Reddit](https://t1p.de/PH_Medien_Reddit)



### Podcast

Die Psychotherapeutin Franca Cerutti beschreibt im Gespräch mit dem Arzt Christian Weiss das Phänomen. In knapp 40 Minuten beleuchten die beiden ausführlich die biologischen und psychologischen Aspekte und stellen ein wissenschaftliches Messinstrument vor

[t1p.de/PH\\_Medien\\_To\\_Go](https://t1p.de/PH_Medien_To_Go)



## Diesen Monat: Alexithymie

Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und einzuordnen gilt als selbstverständlich. Für manche Menschen ist das jedoch kaum möglich. Diese Gefühlsblindheit wird als Alexithymie bezeichnet



### YouTube

Das Video des Funk-Formats *Psychologeek* erklärt die Grundlagen der Alexithymie: Wie entsteht ein Gefühl – und warum ist Gefühlsblindheit mehr, als nur emotionslos zu sein? Animationen und kurze Einspielungen zeigen, wie das Gehirn bei Alexithymie arbeitet – und welche Unterstützungsmöglichkeiten es für Betroffene gibt

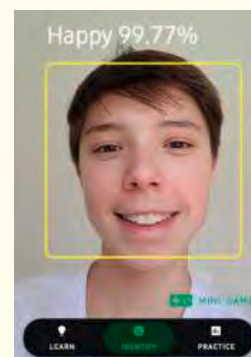
[t1p.de/PH\\_Medien\\_Funk\\_Psychologeek](https://t1p.de/PH_Medien_Funk_Psychologeek)



### YouTube

Das Magazin *reporter* begleitet den jungen Mann Nico, der mit Alexithymie lebt. In der Kurzdokumentation beschreibt er, wie es sich anfühlt, wenn andere über ihre Gefühle sprechen und er selbst kaum Zugang dazu findet. Der Beitrag verbindet persönliche Einblicke mit fachlichen Einschätzungen

[t1p.de/PH\\_Medien\\_Reporter](https://t1p.de/PH_Medien_Reporter)



### App

Die kostenlose App *Alexi-Learn* verbindet spielerisches Lernen mit therapeutisch orientierten Übungen. Sie bietet Module zur Erkennung von Gesichtsausdrücken, Minispiele sowie interaktive Lektionen mit Videos und Fragen. Ein integrierter KI-Assistent ermöglicht es, über Emotionen zu sprechen und Rückmeldungen zu erhalten

[alexilearn.github.io](https://alexilearn.github.io)

# Zwölf Ohren

Julian Treasure nimmt uns mit auf eine Entdeckungsreise durch die Welt der Geräusche

Die Membran einer Hefezelle hebt und senkt sich etwa tausendmal pro Sekunde. Sie erzeugt dabei einen unendlich leisen Ton, „eine Oktave über dem mittleren C“, ein hohes Piepen, ähnlich wie früher beim Testbild des Fernsehers. Überhaupt hat jede Zelle, auch diejenigen unseres Körpers, ihre individuelle Schwingungs-, also Tonfrequenz. Das ist nun nicht zwingend ein Grund, in esoterische Schnappatmung zu verfallen, aber staunen dürfen wir allemal.

Julian Treasure versorgt uns in seinem Buch mit vielen Faszinationsschauern dieser Sorte. Der Autor ist Schlagzeuger, Redner, Firmenberater in Sachen Klang und Kommunikation und Gründer einer „Sound Agency“ (Motto: *How does your brand sound?*). Doch anders als diese Aufzählung befürchten lässt: Treasures Buch ist kein effekthascherischer Trip, sondern eine kundige Entdeckungsreise durch die Welt der Geräusche und des Hörens.

Wie Treasure darlegt, sind akustische Eindrücke aus zweierlei Gründen enorm bedeutsam für unser Wohlergehen. Erstens ist Hören seit jeher unser Alarmsinn: Bei einem lauten Knall gehen wir reflexhaft in Deckung. Zweitens hat Klang eine direkte Verbindung zu unserer Gefühlswelt. Manche Naturlaute wirken nachweislich beruhigend, etwa Vogelgezwitscher oder das Geräusch von plätscherndem, gurgelndem, tropfendem Wasser.

Die beliebtesten drei Geräusche, die der britische *Daily Telegraph* in einer Umfrage ermittelte, hatten allesamt mit Wasser zu tun: Meereswellen an der Felsküste; an die Fensterscheibe prasselnder Regen; das Knarzen, wenn man durch Schnee stapft.

Wie Klang auf uns wirkt, ist die eine Seite. Die andere: Was sind Geräusche überhaupt und wie und wo entstehen sie? Das ist das faszinierende Hauptthema des Buches. Nach einem Schnell-

kurs in Klang und Musik – Wellenlänge, Amplitude, Oktave, Terz, Quarte, Quinte – wendet sich Treasure den Quellen des Klangs um uns herum zu.

Die Hauptkrachmacher sind leider wir Menschen selbst. Ein bezauberndes Kontrastprogramm bietet da der Klang unserer Mitlebewesen (Biophonie). Wir erfahren, dass Mücken ihr Gehör an den Fühlern, Gottesanbeterinnen hingegen auf der Brust tragen, während manche Heuschrecken gleich zwölf Ohren haben. Wir lernen, dass Elefanten viel häufiger brummen (im Infraschallbereich) als trompeten, dass das Löwenbrüllen im Vorspann von MGM-Filmen gar nicht von einem Löwen stammt und das Gehör eines Frettchens elf Oktaven umfasst: Bioweltrekord!

Nicht minder beeindruckend ist der Sound der Erde (Geophonie). Das lauteste je dokumentierte Geräusch stammte vom Ausbruch des indonesischen Vulkans Krakatau am 27. August 1883, dessen Knall tausende Kilometer weit zu hören war. Auch das Weltall ist voller Laute (Kosmophonie). Sterne schwingen und klingen, allerdings unhörbar tief. Unsere eigene Sonne pulsiert einmal alle fünf Minuten. Bei unserer Milchstraße dauert eine Oszillation sogar stattliche 2,2 Milliarden Jahre.

Julian Treasure ist ein versierter Schreiber. Er nimmt seiner wissenssatten Darstellung immer wieder mit szenischen Schilderungen die Schwere, etwa wenn wir mit ihm der Symphonie der anschwellenden Tiergeräusche beim

## Sinnerfüllt leben – ein Lesepaket

mit den Themenheften:

Klug durchs Leben  
Vom Glück des Weniger  
Erfüllter leben



3 Hefte zum  
Sonderpreis

Nur  
20 €

Jetzt  
bestellen



Julian Treasure: Alles ist Klang. Wie Geräusche unser Leben, unser Wohlbefinden und unseren Planeten beeinflussen. Aus dem Englischen von Hans-Peter Remmler. Piper 2025, 352 S., € 25,-

Sonnenaufgang in Namibia beiwohnen. Unter dem Motto „Was Sie tun können“ streut er Übungen und Reflexionsanregungen in die Kapitel ein. Und er erzählt von Menschen. Wir machen Bekanntschaft mit dem Philosophieprofessor und Jazzklarinettisten David Rothenberg, der mit Peter Gabriel, Suzanne Vega sowie mit Nachtigallen, Walen und Zikaden musiziert hat. Oder wir begegnen dem Künstler Neil Harbisson. Von Geburt an komplett farbenblind, ließ er sich eine Art Antenne in den Schädelknochen implantieren, die für ihn Licht in Schwingung übersetzt: Er „hört“ Farben – auf

Wunsch sogar solche, die andere Menschen rund um den Globus wahrnehmen, mit denen sein Implantat per Internet verbunden ist.

Nur an seltenen Stellen bricht erupativ der Marketingmann aus Treasure hervor. Dann verspricht er das Übliche: Glück, Schaffenskraft, Wohlbefinden – „und das der Menschen in Ihrem Umfeld“. Derlei Imponiergetöse sollte dieser Autor nicht nötig haben, denn er schreibt mit der Klarheit von einem, der seinen Stoff durchdringt. *Alles ist Klang* ist ein ohrenschärfendes Buch voller Wissen, Empirie und kluger Gedanken. *Thomas Saum-Aldehoff*

## Pistaziengrüne Empathie

Ob Kleidung, Wohnung oder Firmenlogo: Farben senden Botschaften, die wir intuitiv verstehen. „Jede Farbe sendet klare Signale“, so Axel Buether. So deuteten etwa Apricot oder Pistaziengrün auf Empathie hin. Tomatenrot und Lagunentürkis seien die Farben der Impulsiven. Der Professor für Didaktik der visuellen Kommunikation an der Universität Wuppertal führt in seinem Buch mithilfe einer Palette von 2000 Farbtönen in die Welt der Farbpsychologie ein und stellt einen wissenschaftlich fundierten Farbpersönlichkeitstest vor. Er analysiert die Farbvorlieben von Menschen mithilfe der weltweit größten Farbsysteme. Farben seien seit langem ein Thema der Wahrnehmungspsychologie, doch beschränkte man sich bisher meistens auf wenige Grundfarben. Diese könnten die enorme Vielfalt und Präzision nicht abbilden, mit der Farben auf uns wirken. Die Erkenntnisse dieses Buches seien universell und ließen sich auf unzählige Lebens- und Arbeitsbereiche übertragen, so der Autor. So wird etwa gezeigt, wie Farben unsere Ausstrahlung, Kaufentscheidungen und unser Wohlbefinden beeinflussen. In der Psychologie und beim Coaching könnten Expertinnen Farbpräferenzen nutzen, um tiefere Einblicke in die Persönlichkeitsstrukturen zu gewinnen. „Erstmals gibt es eine systematische Methode, die die Verbindung zwischen Farben und

Charakter entschlüsselt“, so Buether. Das Buch verbindet verständlich präsentiertes psychologisches Fachwissen mit konkreter Anwendung.

*Christine Weber-Herfort*



Axel Buether: Das große Buch der Farbpsychologie. Was Farben über uns aussagen und wie wir sie für unser Leben nutzen können. Knauer 2025, 337 S., € 29,-

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

**HERAUSGEBER UND VERLAG**  
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin: Marianne Rübelsmann

**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 10 01 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386,  
anzeigen@beltz.de

Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

**FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG**  
Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim,  
Telefon: 06201/6007-330

medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de  
**Einzelheftpreis:** 8,90 EUR (DE, AT), 11,50 CHF (CH)

**Jahresabo:** 83 EUR (12 Ausgaben)

**Studierendenjahresabo:** 56 EUR

(gegen Vorlage der Studienbescheinigung)

Alle Abopreise jeweils inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten.  
Weitere Bezugspreise unter: psychologie-heute.de/bezugspreise

**GESAMTHERSTELLUNG** appl druck GmbH, 86650 Wemding

**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL**

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG, Mefßberg 1, 20086  
Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright © Beltz Verlag, Weinheim.

Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in  
jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt  
eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Der Aboauflage Inland liegen Beilagen von Plan International,  
Hamburg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

**BILDQUELLEN** Titel: Chiara Ghigliazza. S. 3: Jessica Schäfer.  
S. 4 links, 12, 13, 15, 18, 22, 23: Chiara Ghigliazza. S. 4 rechts,  
24, 25: Sigmund Freud Archive, Library of Congress. S. 5 links,  
31: Luisa Jung. S. 5 Mitte, S. 5 unten, 56, 57, 60, 62: Anne  
Schönharting. S. 5 rechts, 69: Dorothea Pluta. S. 6: Victoria  
Jung. S. 7 oben: Michael Kühni. S. 7 unten: Nerthuz/Getty  
Images. S. 8 oben: Biff. S. 8 unten: privat. S. 9 links: Maria  
Tolkacheva/Getty Images. S. 9 Mitte: baharhun/Getty Images.  
S. 9 rechts: Aleksandra Shvetsova/Getty Images. S. 10: Tim  
Möller-Kaya. S. 11 oben: Andrea Ventura. S. 11 unten:  
Sebastian Balz. S. 32: privat. S. 36: Michel Streich. S. 37: privat.  
S. 39, 41: Pawel Krol. S. 44: Till Hafenbrak. S. 46: Scott Olson/  
Getty Images. S. 47: Nora Kunz. S. 50: DEEPOL by plainpicture/  
Eugenio Marongiu. S. 51: Sesame/Getty Images. S. 52  
oben: Skyneshner/Getty Images. S. 52 unten: Azurhino/shutterstock.com. S. 53 oben: Mikael Vaisanen/Getty Images. S. 53  
unten: privat. S. 54: wenmei Zhou/Getty Images. S. 55 unten:  
CSA-Archive/Getty Images. S. 55 oben: filo/Getty Images.  
S. 66: Luisa Stömer. S. 68: privat. S. 74, 75, 76, 77: Casa Matze.  
S. 78, 79: Michelle Mildenberg. S. 80: Johannes Kranz. S. 82:  
Anastasia Babenko/Getty Images. S. 87: plainpicture/Anke  
Doerschlen. S. 90: Jan Rieckhoff. S. 97 links oben: Maskot/  
Getty Images. S. 97 rechts oben: Eva Fischer. S. 98: Halfpoint  
Images/Getty Images.

ISSN 0340-1677





**Dr. Mischa Luy** ist Sozialwissenschaftler und arbeitet im Bereich der Antisemitismusbekämpfung. Forschungsschwerpunkte sind Praktiken des Preppens und *Survivalism*, Katastrophensoziologie, Verschwörungsdenken, Antisemitismus, Rechtsextremismus sowie qualitative Methoden und Kulturpsychologie

## Sagen Sie mal, Herr Luy: Warum werden Menschen zu Preppern?

### **Was bringt Menschen dazu, sich exzessiv für einen Ernstfall zu wappnen?**

Das ist natürlich bei jedem Prepper ein bisschen unterschiedlich, aber es lassen sich eine Reihe von Faktoren rekonstruieren, warum Menschen damit beginnen: Zum einen können das selbst gemachte Mangel Erfahrungen sein, etwa wenn Menschen einen langanhaltenden Stromausfall erlebt haben oder auf der Autobahn eingeschneit waren. Erfahrungen also, in denen Menschen Unsicherheit und Angst erlebt haben und sich fragen, ob sich Derartiges wiederholen könnte.

### **Welche Faktoren spielen auch noch eine Rolle?**

Preppen wird begünstigt durch Wertorientierungen, die in der Familie erworben werden, beispielsweise die Betonung handwerklicher Fähigkeiten, Autonomiestreben oder vorgelebte Vorratshaltung. Ebenso können transgenerational weitergegebene Mangel Erfahrungen wie zum Beispiel Erzählungen über Hungerwinter nach dem Zweiten Weltkrieg eine wichtige Rolle

spielen. In Teilen der Szene herrscht zudem ein starkes Misstrauen gegenüber Mitmenschen, staatlichen Institutionen, Technik und Politik. Dieses Misstrauen vermischt sich bei manchen mit dem Gefühl, in unsicheren Zeiten zu leben, sowie mit kulturpessimistischen Zeitdiagnosen von moralischem Verfall und Dekadenz. Gegen die ausgemachten Verwundbarkeiten wollen sich die Prepperinnen wappnen, indem sie selbst zu autarken Expertinnen werden. Preppen ist daher auch als eine Art proaktives Coping zu verstehen, das Gefühlen von Verunsicherung, Ohnmacht und Verwundbarkeit entgegenwirken soll.

### **Sie konnten zwei Hauptpreppertypen identifizieren. Worin unterscheiden sich diese?**

Diese zwei Typen sind Idealtypen und in der Realität kommen häufig Mischtypen vor, aber vereinfacht lassen sich „adaptive Prepper“ und „konservative Prepper“ unterscheiden. Die adaptiven verlassen sich vor allem auf das Erlernen von Fähigkeiten und Survivaltech-

niken. Sie streben nach Mobilität und Flexibilität und verfolgen daher eine sogenannte „Bug-out-Strategie“, bei der sie im Krisenfall urbane Räume verlassen und in abgelegene Gegenden ausweichen. Ihr Ziel ist, sich den Gegebenheiten vor Ort anzupassen und als Jäger und Sammler zu überleben. Konservative Typen hingegen zielen darauf ab, im Krisenfall ihren gewohnten Lebensstandard aufrechtzuerhalten. Sie bleiben stationär und verfolgen eine „Bug-in-Strategie“. Das Haus oder die Wohnung wird entsprechend aufgerüstet und es wird teils eine autarke Subsistenzwirtschaft angestrebt. Ihre Vorsorgepraxis gründet auf einer aufwendigen technischen Infrastruktur wie beispielsweise Bunkern und einer umfangreichen Vorratshaltung.

### **Der prototypische Prepper erscheint in medialen Darstellungen oft als meist männlicher soziophober Außenseiter, häufig mit einer Verschwörungsmentalität. Deckt sich dieses Bild mit Ihren Erfahrungen?**

Die Realität ist natürlich wesentlich facettenreicher als das Klischee. Während meiner Forschung bin ich sowohl auf nahbare und humorvolle Menschen als auch auf ernste und misstrauische Personen gestoßen. Gesprochen habe ich mit Preppern, die eine manifeste verschwörungsideologische Weltanschauung haben, mit solchen, die mit ihren Kindern das Anlegen von ABC-Schutzausrüstung üben, und mit besorgten Familienvätern, die sich für Technik und Waffen begeistern. Alle waren jedoch sehr darum bemüht, gegen das negative Image anzukämpfen und ihre Praxis argumentativ zu legitimieren und zu plausibilisieren.

*Interview: Katrin Brenner*



**Mischa Luys** Buch *Die erwartete Katastrophe. Eine sozialwissenschaftliche Analyse des Preppens* ist bei Psychosozial erschienen (317 S., € 39,90)

## Rat und Lebenshilfe

Barbara Strohschein  
**Anerkennung ändert alles.** Der Schlüssel zu glücklichen Beziehungen, funktionierenden Teams und einer friedlichen Gesellschaft. Kneipp, 232 S., € 24,-

Alexandra Lüthen, Alexandra Stock  
**Schluss mit toxisch!** Dein Weg zu gesunden sozialen Beziehungen. Vandenhoeck & Ruprecht, 220 S., € 23,-

Renate Deimel, Karin Hediger, Roswitha Zink  
**Dr. Katze.** Therapie auf samtenen Pfoten. EcoWing, 224 S., € 24,-

Swea Golinske, Peter Heilmeyer  
**Der Cortisol-Code.** In 30 Tagen das Stresshormon ins Gleichgewicht bringen – für erholsamen Schlaf, Gewichtskontrolle und langfristige Gesundheit. Mankau, 254 S., € 18,-

Nina Grygoriew  
**Ausflippen.** Anleitung für einen Ausnahmezustand. Wechseljahre. Gratis, aber nicht umsonst. Kneipp, 224 S., € 22,-

Nina Mengeling  
**Selbsterarbeitet glücklich!** Wie und weshalb Coaching wirkt. BoD, 232 S., € 14,95

Stefan Bukacek  
**Sag es achtsam.** Wie Gewaltfreie Kommunikation dein Denken und deine Beziehungen verbessert. Junfermann, 176 S., € 25,-

Ryushun Kusanagi  
**Die Kunst, nicht auf alles zu reagieren.** Die eine Erkenntnis, die dein Leben verändert. Kiepenheuer & Witsch, 219 S., € 18,-

Martina Steinkühler  
**Und gib uns noch zwei gute Jahre.** Buch meiner letzten Tage. TVZ, 224 S., € 24,80

Claude Heini  
**Auf Knopfdruck runterkommen.** Wie du mit der Herz-Kohärenz-Methode unter Stress in Prüfungen, Präsentationen, Vorträgen, schwierigen Gesprächen, Verhandlungen ... deinen Fokus findest sowie klar denkst und handelst. BusinessVillage, 180 S., € 22,95

## Psychische Gesundheit

Christa Windmüller  
**Borderline – Das Selbsthilfe-Buch für Angehörige.** Durch mehr Selbstfürsorge und Stabilität im Alltag zu einem positiven Miteinander. Trias, 160 S., € 24,-

Jennifer Mann, Karden Rabin  
**Die geheime Sprache unseres Körpers.** Das Nervensystem regulieren, den Körper heilen, den Geist beruhigen. Körperübungen zur Selbstheilung. Kösel, 368 S., € 20,-

Oliver Hoffmann  
**Negative Psychologie.** Wie Angst, Zweifel und Scheitern zu essenziellen Ressourcen werden. Ein praktischer Gegenentwurf zum Diktat der Positiven Psychologie. Business Village, 282 S., € 26,95

## Denken, Fühlen, Handeln

Clara Porák  
**Alles fühlen.** Wasser Publishing, 208 S., € 24,50

Katharina Pommer  
**Das werd ich wohl noch fühlen dürfen.** Emotionen verstehen, bewusst und selbstbestimmt nutzen. Dein Leben – deine Gefühle. Neva, 240 S., € 22,-

Jens-Uwe Martens  
**Das kleine Glück und die großen Fragen.** Über den Zusammenhang von Zufriedenheit, Verantwortung und Zukunft. Kohlhammer, 316 S., € 26,-

Jens Möller  
**Raus aus der Denkfalle!** 10 Denkfehler, die unseren Fortschritt bremsen und wie wir sie überwinden. Mit 80 Reflexionsfragen und Übungen. Redline, 176 S., € 20,-

Ulrich Dehner, Renate Dehner  
**Der Satz, der dein Leben verändert.** Mit Introversion gegen inneren Stress, Ängste und Blockaden. Vandenhoeck & Ruprecht, 160 S., € 23,-

## Partnerschaft und Sexualität

Michael Nast  
**Generation Dating Burnout.** Warum die Liebe scheitert, bevor sie beginnt. Piper, 304 S., € 18,-

Julia Wolf  
**The Breakup Healing Guide.** Loslassen in Buchform + stärkende Übungen für die Zeit nach der Trennung. Mit Illustrationen von Lilian Vater. Books on Mars, 303 S., € 22,-

Dieter Franke, Anne Franke  
**Winterliebe.** Vertiefung und Ausklang des gemeinsamen Lebens. Selbstverlag, 193 S., € 19,80

## Kinder und Familie

Marie von den Benken  
**Das Leben ist kein Kinderwunschkonzert.** Der harte Weg zum Mutterglück. Heyne, 304 S., € 18,-

Gundi Mayer, Carina Manutscheri  
**Oma werden, Oma sein.** Der eigene Weg in ein gutes Miteinander mit Enkeln und Kindern. Ennsthaler, 280 S., € 25,-

Lisa Hoffmann  
**Female Mindsets.** Wie Denkmuster Weiblichkeit formen – über Geburt, Sexualität und die Macht der Erwartungen. Kohlhammer, 216 S., € 22,-

Janina Rogoll, Andreas Ströhle  
**Anders ist auch normal.** Die psychische Entwicklung unserer Kinder verstehen und stärken. Knaur, 272 S., € 21,-

Julia König, Anna Aulitzky  
**Kinderwunsch.** Alles, was du wissen musst. Medizinische Fakten und psychologische Unterstützung für euer Familienglück. Doring Kindersley, 208 S., € 19,95

## Schule und Bildung

Benjamin Fauth, Alexandra Dehmel  
**Unterrichtsqualität.** Hogrefe, 155 S., € 24,95

Katharina Maria Meiser  
**Schule macht Demokratie.** Impulse für eine Bildungskultur zwischen Autonomie, Leistung und Verantwortung. Dietz, 112 S., € 16,-

Marianne Kampel, Cécile Cayla  
**Achtsame Atempause.** 30 Übungskarten für Kindergarten und Grundschule. Beltz, € 25,-

Birgit Schmidtgrabmer  
**Zahlenchaos im Kopf.** Wenn Rechnen zur Herausforderung wird. Spiele, Tipps und Informationen zu Dyskalkulie und Rechenschwäche für zuhause. Buchschmiede, 202 S., € 19,-

## Arbeit und Beruf

Tina Kornfeld  
**Wunderfitzig.** Warum Körperpsychotherapie neue Räume braucht. BoD, 180 S., € 29,90

Norbert Heining  
**Erfolgsfaktor Positive Leadership.** Zukunftsfähiges Führen in der heutigen Arbeitswelt. Facultas, 216 S., € 26,20

Astrid Macamo, Anja Wittmers, Birgit Thomson  
**Gesunde Führung.** Praxis der Personalpsychologie. Hogrefe, 160 S., € 26,95

Stefan Goes  
**Zuhören** – gelingende Kommunikation in systemischer Therapie und Beratung. Vandenhoeck & Ruprecht, 192 S., € 35,-

Mandy Jochmann  
**30 Minuten - Zyklusorientiertes Arbeiten.** Wissen auf den Punkt gebracht. Gabal, 96 S., € 10,90

Werner Gross  
**Wie gründe und führe ich eine Psychotherapeutische Praxis.** Praxisgründung: Von Planung, Standortwahl und Patientengewinnung bis Abrechnung. Springer, 162 S., € 29,99

## Kultur und Gesellschaft

Jonathan D. Moreno  
**J. L. Moreno.** Der Arzt, der das Theater in die Psychiatrie brachte. Psychosozial, 336 S., € 42,99

Günter Burkart  
**Erliesenes Begehren.** Soziologische Analysen der Liebe im Roman. Campus, 649 S., € 49,-

Christiane Hawranek, Katja Paysen-Petersen  
**Toxic Tantra.** Machtmissbrauch und Manipulation im Yoga. Econ, 326 S., € 19,99

Alexander Dietz, Harald Seubert, Hans Schwarz (Hg.)  
**Digitale Realutopien und christliche Heilerwartung.** Spannungsfelder heutigen Glaubens. Festschrift für Werner Thiede. Lit, 616 S., € 49,90

Ulrike Gastmann  
**Lessons for Life.** 99 Menschen, die dein Leben besser machen. Mit Patti Smith, Juli Zeh, Peter Fox, Roger Federer, Hazel Brugger u. v.m. Kanon, 288 S., € 22,-

Ulrike Zeitlinger  
**Kiss me, Baby!** Eine Liebeserklärung an den Kuss. Piper, 256 S., € 22,-

Petra Christian-Widmaier  
**Farbe und Affekt in Psychoanalyse und abstrakter Malerei.** Psychosozial, 202 S., € 32,90

Matthäus Rudolph  
**Wissenschaft als Kompass für die Zukunft.** Springer, 196 S., € 19,99

## „Warum wird über Autisten gesprochen und nicht mit ihnen?“

Eileen Menz



### Gespräche über statt mit Autisten

Wissenschaftsjournalist Jochen Paulus schrieb für uns über den Zuwachs von Autismusdiagnosen im Erwachsenenalter: „Mozart, Einstein und ich“, Heft 2/2026

Der Artikel leugnet meiner Interpretation nach die großen Schwierigkeiten, denen Asperger- und hochfunktionale Autisten täglich begegnen. Zudem wurde niemand aus einem der Fachverbände wie Aspies e. V. befragt. Warum wird über Autisten gesprochen und nicht mit ihnen? Andreas Croonenbroeck schreibt in seinem Buch *Dialog. Gespräche über Autismus* so treffend: Autismus ist dann kein Problem, wenn er erkannt wird und entsprechend diagnostiziert, weil dann die Betroffenen entsprechend dem antonovkyschen Dreiklang „Sinn – Verstehen – Handhabbarkeit“ die Möglichkeit haben, sich mit Autismus zu beschäftigen.

Der Autor meint weiter, es gebe zu treffendere Diagnosen. Depression ist allgemein genug, dass sich auch dort neben weiteren Diagnosen wie Borderline oder Anpassungsstörung wahrscheinlich zu signifikanten Anteilen Aspergerautisten finden. Je später die Diagnose erfolgt, desto mehr Komorbiditäten – vermutlich allen voran De-

pressionen oder Burnout. Und das Leid steigt weiter, weil sich die Betroffenen gegebenenfalls selbst die Schuld geben oder ständig solche Diffamierungen über sich ergehen lassen müssen. Natürlich führt die eher „leichte Version“ auch zu mehr Diagnosen. Mal ganz abgesehen davon, dass immer noch von hochfunktionalem Autismus gesprochen wird. Letztlich führt das für die Betroffenen fatalerweise dazu, dass diese, weil sie so stark maskieren, keine Diagnose bekommen.

Ohnehin wird Frauen, weil sie ja besser maskieren können, gegebenenfalls sogar eine Diagnose verweigert – weil sie ja angeblich in der Außensicht keine Einschränkungen haben. Das ist ein echtes Problem und erzeugt natürlich massiven Leidensdruck, weil wieder die Betroffenen zwar einen Verdacht haben, diesen aber nicht bestätigt bekommen.

Gerade bei einer Autismus-Spektrum-Störung wäre es aber besonders wichtig, dass die Betroffenen eine korrekte Diagnose bekommen, damit sie sich im Anschluss im Rahmen der Psychoedukation über Autismus informieren und sich einer Selbsthilfegruppe anschließen können.

Eileen Menz, per Mail

### Zufällig unwissenschaftlich?

Unsere Autorin Rabea Zühlke stellte im Porträt den renommierten Traumaforscher Andreas Maercker vor: „Der Spezialist für Existenzielles“, Heft 12/2025

Verwundert las ich in der Psychologie-Heute-Ausgabe vom Dezember 2025 auf Seite 62 über die positive Darstel-

lung des Zufallsbefunds. Verwundern tut mich dabei, dass das unwissenschaftliche *fishing for significance*, also das nicht theorie- oder hypothesengeleitete Korrelieren von Variablen positiv dargestellt wurde. Der Alphafehler nimmt dabei dramatisch zu, und Zufallsbefunde ohne eigentliche Aussagekraft entstehen, die jedoch anschließend theoretisch begründet werden, selbst wenn sie jeden Sinns entbehren, wie auf der folgenden Seite gezeigt wurde. An dieser Stelle hätte ich mir eine wissenschaftlichere und reflektierte Darstellung gewünscht und wünsche mir auch, dass andere Leserinnen und Leser auf diesen Fehler in einer künftigen Ausgabe aufmerksam gemacht werden, damit sich diese Praxis in der Zukunft nicht wiederholt.

Pascal Mothes, per Mail

### Keine Aufregung mit GmbH

Friederike Lübke führte für uns ein Interview mit einem Freiberufler über das Gefühl, nicht mehr gewollt zu sein: „Es hat mich umgehauen“. Das halbe Leben, Heft 1/2026

„Es hat mich umgehauen“ – mich auch! Allerdings ganz anders, als der Bericht darlegt. Vor vielen Jahren gab es bei Unternehmen die „Masche“, Mitarbeiter auszusourcen, Mitarbeiter wurden als Selbständige geführt. Dem Unternehmen entfielen anteilige Beiträge für den monatlichen Rentenbeitrag, die Krankenkasse und weitere, anteilig von Mitarbeitern und Unternehmen zu entrichtende Beiträge. Die damalige Bundesregierung hat diesem Treiben auf Kosten der Mitarbeiter durch Gesetzesänderungen Einhalt geboten.

Ihr Freiberufler im Bericht hat das wohl nicht mitbekommen. Sie aber auch nicht. Denn sonst hätten Sie diesen Bericht nicht gebracht. Und bei der Leserschaft haben Sie wohl helle Empörung hervorgerufen. Ihrem Freiberufler sollten Sie schreiben, er möge ein Unternehmen gründen: etwa GmbH, e. K. und so weiter. Und bei den Lesern sollten Sie sich für diesen Fehler entschuldigen. Dann ist alle Aufregung und Empörung vorbei.

Johannes Schröder, per Mail

# Markt

anzeigen@beltz.de /// 06201/6007-386 oder -383

## Reisen

### Inside Travel GmbH

Reisen für dich. Zu dir.  
[www.inside-travel.com](http://www.inside-travel.com)  
Ideal für Alleinreisende  
Angebote am Meer  
Yoga – Meditation – Kreativ  
Tai Chi – Qi Gong – Ayurveda  
Für Seminarleiter/In übernehmen  
wir die Organisation und  
Abwicklung Ihrer Seminare.

**1000 Fasten-Wanderungen – europaweit.** Auch Intervall- u. Basenfasten. Woche ab 380 €. Yoga, Sauna T. 0631-47472  
[www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de)

## Aus- und Weiterbildung

 **APOLLON**  
Hochschule

**BACHELOR & MASTER PER FERNSTUDIUM!**

ALLE  
BACHELOR  
OHNE  
ABITUR!



**Angewandte Psychologie (B. Sc.) – ohne NC!**

Psychologie (M. Sc.)

Public Health (M. Sc.)

Prävention & psychische Gesundheit

Zahlreiche Zertifikatskurse!

U. a. Klinische Psychologie, Sportpsychologie, E-Teaching, Grundlagen Psychologie, Konfliktbewältigung im Unterricht



[www.apollon-hochschule.de](http://www.apollon-hochschule.de)



F280

**CoachAkademieSchweiz** 

Werte schaffen Kompetenz

International anerkannte Ausbildung

## Coach & BeraterIn



### Wertorientiertes systemisches Coaching nach dem St.Galler Coaching Modell®

Für Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen, die sich beruflich oder privat als Coach und BeraterIn, auf akademischem Niveau, weiterbilden möchten.



#### Ziele und Nutzen der Ausbildung

- + Systemische Coaching- und Beratungskompetenz
- + Werte durch nachhaltiges Coaching entwickeln und vermehren
- + Internationale Anerkennung ISO/IC, wissenschaftlich validiert

#### Nächste Ausbildungen 2026

Ort	Beginn	DozentIn
Stuttgart (DE)	17.04.26	Claudio Vaccaro
Bremen (DE)	20.04.26	Marc-Dino Krause
Lörrach (DE)	24.04.26	Dr. Peter Engel
Berlin (DE)	07.05.26	Dipl. Ing. Hardy Haverland
Bern (CH)	08.05.26	Dipl. Ing. (FH) Esther Arnold
Wien (AT)	18.05.26	Alexander Spaller
Zürich (CH)	25.05.26	Claudio Vaccaro
Roggenburg (DE)	08.06.26	Dipl. Ing. Hardy Haverland
Meran (IT)	13.07.26	Barbara Müller
Zürich (CH)	03.08.26	Dr. Peter Engel
Essen (DE)	06.08.26	Marc-Dino Krause
Graz (AT)	07.09.26	Alexander Spaller
Stuttgart (DE)	14.09.26	Dipl. Ing. Hardy Haverland
St. Gallen (CH)	18.09.26	Ivo Damaso
Frankfurt (DE)	24.09.26	Marc-Dino Krause
Viktorsberg (AT)	28.09.26	Dipl. Ing. Hardy Haverland
Zürich (CH)	08.10.26	Dipl. Volkswirt Wolfgang Brötje

2 Wochen Blockausbildung oder modular an 6 Wochenenden

Investition Euro-Raum: EUR 3190.- | Schweiz: CHF 3690.-

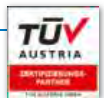
Infos unter: [coachakademie.ch/cub](http://coachakademie.ch/cub)

#### Online-Lehrgang

9 Online-Module à 1,5 Tage + 2 Tage Präsenz-Workshop

Start: 12.06.2026 | 16.10.2026 | Investition: CHF 3490.-

Infos unter: [coachakademie.ch/cub-online](http://coachakademie.ch/cub-online)



#### Katalog 2026 bestellen **TIPP!**

Bestellen Sie jetzt **kostenlos** unser aktuelles Aus- und Weiterbildungsprogramm.

[coachakademie.ch/katalog](http://coachakademie.ch/katalog)



#### Individuelle & fundierte Beratung

office@coachakademie.ch • **Kostenfrei anrufen:**

DE 0800 180 2003 • AT 0800 297 934 • CH 0800 800 288

[coachakademie.ch](http://coachakademie.ch)

# PSYCHOLOGIE HEUTE

Alle Printausgaben 2025 zum günstigen Paket-Preis



Hier bestellen  
[psychologie-heute.de/jahrgang-2025](https://psychologie-heute.de/jahrgang-2025)

Aktionspreis  
jetzt nur  
58 €

Edles  
Leinen



## Praktisch und übersichtlich

Bestellen Sie passend dazu den stabilen Sammelschuber mit hochwertigem Leinenbezug. Damit bewahren Sie Ihr PSYCHOLOGIE HEUTE-Archiv übersichtlich und gut geschützt auf.

Passend für 12 Hefte. 14,90 €

# Paul und Sofian

werden nicht erwachsen



Mukopolysaccharidose (MPS) ist eine unheilbare und lebensverkürzende Erkrankung.

Die Gesellschaft für MPS e.V.\* unterstützt die Familien bei ihren immensen täglichen Herausforderungen.

Unterstützen auch Sie Kinder wie Paul und Sofian.

#### Spenden & Infos



\*Die Gesellschaft für Mukopolysaccharidosen e.V. (MPS e.V.) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige Patienten- und Selbsthilfeorganisation • [www.mps-ev.de](http://www.mps-ev.de)

Onlinekongress: 14.–16. April 2026

## Gewaltfreie Kommunikation

Für mehr Verbindung, Klarheit und Verständnis – mit Herz und Haltung

Erlebe führende Expert:innen der GFK persönlich und praxisnah. Entdecke neue Wege, Konflikte einfühlsamer zu lösen: beruflich wie privat.

Ob Einsteiger:in oder erfahren – dieser Kongress bietet dir wertvolle Impulse, sofort umsetzbares Wissen und viele Aha-Momente.

Mit Dr. phil. Karoline Bitschnau-Dellamaria, Beate Brüggemeier, Jürgen Engel, Gabriele Lindemann, Vera Heim, Barbara Leitner, Anja Palitzka & Olaf Hartke, Gabriele Seils, Al Weckert, Annett Zupke uvm.

Jetzt anmelden auf [PlanetPsy.de](https://PlanetPsy.de)

PlanetPsy

25 Jahre GFK bei Junfermann

## Anzeigenschluss

für die nächste Ausgabe ist der 05.05.2026  
Ihre Anzeige erscheint am 12.06.2026  
in Heft 07/2026 und in unser App

Infos: [anzeigen@beltz.de](mailto:anzeigen@beltz.de)



# Mehr Psychologie Heute

## Erschöpfung ernst nehmen



Meist schleicht sich die Erschöpfung langsam an, wir merken es erst kaum. Doch wenn wir nur noch unsere Pflichten abhaken und auf alles andere verzichten, sollten wir auf-

merksam werden. Dann steuern wir womöglich auf eine chronische Erschöpfung zu – und es droht ein Teufelskreis: Je erschöpfter wir sind, desto weniger Energie haben wir, den angestauten Stress wieder abzubauen. Die Spannung bleibt im Körper und die Erschöpfung wird schlimmer. Wie wir dann gegensteuern, wieder Kraft schöpfen und uns neue Freiräume schaffen, lesen Sie in unserem aktuellen Compact-Heft *Wege aus der Erschöpfung*: [psychologie-heute.de/compact](http://psychologie-heute.de/compact)



## Psychologie und Literatur

In unserer Rubrik *Psychologie und Literatur* sprechen wir mit Schriftstellerinnen und Autoren unserer Zeit über psychologische Themen wie Identität, Einsamkeit, Depression oder Konzentration. Alle Gespräche in diesem Format finden Sie hier: [psychologie-heute.de/psychologie-und-literatur](http://psychologie-heute.de/psychologie-und-literatur)

## Vor 50 Jahren

In der Maiausgabe 1976 diagnostiziert Chefredakteur Siegfried Brockert im Editorial eine Tendenzwende in der Psychologie: Die Aktionsforschung kritisiert, dass der Mensch im Psychologiestudium nur als theoretisches Konstrukt erscheine und in Experimenten auf seine Rolle als „Versuchsperson“ reduziert werde. Stattdessen wäre eine gleichberechtigte Zusammenarbeit mit den „Erforschten“ wünschenswert. Die Titelgeschichte behandelt die Encounterbewegung um Carl Rogers, den Begründer der humanistischen Psychologie. In seinen Begegnungsgruppen kommen Menschen zusammen, die sich etwa einsam fühlen, und teilen ihre Gedanken und Gefühle – was Kritiker als wenig hilfreich oder gar schädlich bewerten. Auch wenn Effekte schwer messbar seien, sei es entscheidend, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen und Psychologie als Humanwissenschaft zu begreifen, so Rogers im Interview. Er fordert mehr Kreativität und Offenheit:



**„Viele von uns Psychologen sind so sehr mit Methoden beschäftigt, daß wir [...] verlernt haben, neugierig zu sein“**

## Die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



Noch immer hat sich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nicht vollständig von der Pandemie erholt, das geht aus der **neuesten COPSY-Studie** hervor. Darin berichten 21 Prozent der Befragten, ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität sei gemindert, 22 Prozent gaben psychische Auffälligkeiten an, 23 Prozent nannten Angstsymptome.

Insgesamt haben sich die Werte um rund fünf Prozent gegenüber der Zeit vor Corona erhöht. Auch **Einsamkeit** belastet die junge Generation: Jeder und jede Fünfte leidet darunter.

Zudem nehmen Sorgen vor Kriegen, Terrorismus, Wirtschafts- und Klimakrise bei jungen Menschen zu. Der bundesweiten COPSY-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zufolge erhöhen **Zukunftssängste** das Risiko für psychische Beeinträchtigungen deutlich.

Schützend wirken sich **Optimismus, soziale Ressourcen und familiärer Zusammenhalt** aus, sie senken das Risiko, Symptome zu entwickeln, um den Faktor fünf bis zehn. Das macht die Unterstützung so wertvoll.

Doch wie gehen Eltern, Familienmitglieder und Berufsgruppen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, adäquat mit diesen Krisen um? Wie äußern sich die einzelnen Krankheitsbilder? Wie lässt sich erkennen, ob ein junger Mensch **professionelle Hilfe** benötigt? Und wie führt man mit ihm ein einfühlsames Gespräch?

Dieses und weitere Spannungsfelder beleuchten **Expertinnen und Experten** in unseren regelmäßig stattfindenden Live-Talks.



### Unsere Live-Talks geben Antworten

Psychologie-Heute-Chefredakteurin Dorothea Siegle spricht mit profilierten Expertinnen und Experten über die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, wie wir unsere Eltern im Alter begleiten können und wie Liebe gelingt. Die Teilnehmenden können ihre persönlichen Fragen zum Thema im Live-Chat stellen. Zudem erhalten sie das Video des Abends zugeschickt.

#### Zu folgenden Themen bieten wir in diesem Jahr Live-Talks an:

- Schönheitswahn und Sportsucht bei Jugendlichen – wie Eltern damit umgehen können
- Wie schütze ich mein Kind vor Cybergrooming? – So beugen Eltern sexuellen Übergriffen vor
- Ist mein Kind süchtig nach Handyspielen? (Teil 1)
- Ist mein Teenager süchtig nach Computerspielen? (Teil 2)

**Alle Termine zu Psychologie Heute live:**  
[psychologie-heute.de/veranstaltungen](https://psychologie-heute.de/veranstaltungen)

**Die Videos der Abende bekommen Sie hier:**  
[psychologie-heute.de/aufzeichnungen](https://psychologie-heute.de/aufzeichnungen)

# Vorschau



## Titelthema

### Das bessere Glück

Lange Zeit nahmen Forscherinnen und Forscher an, dass Menschen vor allem nach Glück oder Sinn streben. Doch beide Konzepte stoßen an Grenzen: Glücksgefühle sind flüchtig und wachsen nicht weiter, wenn wir noch mehr gutes Essen genießen oder über noch mehr Wohlstand verfügen. Sinn wiederum lässt sich nicht jeder Krise zwanghaft abringen. Der japanischstämmige Psychologe Shigehiro Oishi hat mit seinem Team ein neues Konzept entwickelt: das psychologisch reiche Leben. Es ist ein Leben voller vielschichtiger Erfahrungen, die nicht alle immer glücklich machen – dafür aber Gedanken anregen, tief in Gefühle eindringen und unsere Sicht auf die Welt verändern. Wie wir lernen, psychologisch reich zu leben

### Silberne Arbeit

Mehr als eine Million Menschen arbeiten hierzulande, obwohl sie im Rentenalter sind. Einige müssen weiterarbeiten, weil das Geld nicht zum Leben reicht, andere tun es freiwillig – weil der Beruf ihrem Tag Sinn und Struktur gibt und sie mit Menschen verbindet. Wir gehen dem vielschichtigen Phänomen nach

### Fiktionale Erinnerungen

Was, wenn die Freundschaften von Harry Potter oder die Fantasien aus *Fifty Shades of Grey* uns so prägen, dass sie sich wie eigene Erinnerungen anfühlen? Tatsächlich können uns fiktive Szenen stärker beeinflussen, als wir glauben

### Drogen als Lifestyle

Künstler rappen über ihren Ketaminkonsum, auf Social Media wird LSD in Kleinstdosen beworben – und tatsächlich gehen die Konsumzahlen für einige illegale Drogen in Deutschland nach oben. Sollten wir uns Sorgen machen? Ein Gespräch mit Suchtforscher Bernd Werse

### AUSSERDEM

**Ultraläufe:** Schmerz und Erschöpfung gehören zu der Sportart dazu. Warum wird sie immer beliebter?

**Bruchstellen:** Nicht jede Krise muss eine Chance sein, sich weiterzuentwickeln. Über das Recht auf Verzweiflung

**Ist das was für mich?** Diesmal testen wir für Sie eine Familienaufstellung

**Die Juniausgabe erscheint am 15. Mai 2026**

EDITION • LE MONDE *diplomatique*

# Südamerika

Koloniale Narben, radikale Gegenwart

taz Verlags- und Vertriebs GmbH, Friedrichstr. 21, 10969 Berlin

## Südamerika

Koloniale Narben, radikale Gegenwart

In mehreren südamerikanischen Ländern stehen in diesem Jahr Wahlen an. Auch ohne die völkerrechtswidrigen Interventionen der USA – wie zuletzt in Venezuela – sind die politischen Aussichten düster. Viele Staaten des Kontinents werden bereits durch rechtsextreme Staatschefs und Verbündete der Trump-Administration regiert.

Mit Beiträgen u. a. von Ezequiel Adamovsky, Hélène Ferrarini, Manfred Kriener und Gabriela Wiener sowie neuen Karten und Infografiken von Adolf Buitenhuis

Jetzt  
bestellen



**11 Euro**, zzgl. Auslandsversand  
broschiert, 96 Seiten  
[shop@taz.de](mailto:shop@taz.de)

[monde-diplomatique.de/edition39](https://monde-diplomatique.de/edition39)

# Schreib Dein Buch!

Krimis &  
THRILLER  
ROMAN  
FANTASY

**Fernkurs  
kostenlos  
testen!**

 **Schule des  
Schreibens**

Deutschlands größte Autorenschule

[www.Schule-des-Schreibens.de](http://www.Schule-des-Schreibens.de)