



Liebe Leserinnen und Leser

Ein Paar kommt zu Eva Frank-Noyon in die Praxis. Die Frau hatte eine Affäre, der Mann hat es herausgefunden. Sie ist schuld bewusst, er ist wütend: „Wie konntest du mir das antun? Bedeutet dir unsere Beziehung denn gar nichts?“ Eva Frank-Noyon ist Paartherapeutin in Frankfurt mit einem Schwerpunkt in der Schematherapie. Diese Therapierichtung geht – vereinfacht gesagt – davon aus, dass Menschen bei einer Frustration von Grundbedürfnissen in der Kindheit sogenannte Schemata entwickeln. Das sind Muster aus Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen, die im Erwachsenenalter wieder geweckt werden können und das Verhalten bestimmen – wodurch es auch zu extremen oder einseitigen Reaktionen kommt.

Kann man also bei dem Paar mit der Affäre sagen, frage ich Eva Frank-Noyon, dass die untreue Frau ein sogenanntes maladaptives – das meint schädliches – Bewältigungsmuster aus der Kindheit hat und dieses Muster in der Therapie herausgearbeitet werden muss, um das Problem zu lösen? „Nein, das wäre zu einfach“, sagt Frank-Noyon. „Es geht gerade nicht darum, schnell zu urteilen, was falsch und was richtig ist. Treu sein ist nicht automatisch richtig und Fremdgehen psychopathologisch auffällig.“ Die Therapeutin erzählt mir von

einer Frau, die für sich ganz klar entschieden hat, mit einem anderen Mann zu schlafen und das ihrem Mann nicht zu sagen, obwohl das manche als skandalös empfinden mögen. „Aus dem sogenannten ‚gesunden Erwachsenen-Modus‘ heraus zu entscheiden bedeutet, eine bewusste und selbstverantwortliche Entscheidung vor dem Hintergrund der eigenen Lebenswerte und im Kontakt mit seinen Bedürfnissen zu treffen – und auch den Preis für diese Entscheidung zu bezahlen.“

Aber wie kann die Schematherapie dem Paar mit der Affäre dann weiterhelfen? Die Therapeutin versucht vor allem, Verständnis zu wecken – für die jeweils eigene Situation, für die des Partners oder der Partnerin und dafür, wie die aktuellen starken Gefühle mit frühen biografischen Verletzungen zusammenhängen. Zum Beispiel: was die starke Wut des Mannes auf seine Partnerin mit seinen eigenen schmerzhaften Selbstzweifeln zu tun hat.

„Wenn wir in dieser Weise miteinander arbeiten, erlebe ich oft, dass die Affäre im Laufe der Zeit in den Hintergrund tritt und tatsächlich eher Fragen wichtig werden wie: Wo stehen wir beide mit unserer Beziehung? Und wollen wir vor dem Hintergrund dessen, was wir über uns als Paar und jeder über sich selbst verstanden hat, weitermachen oder nicht?“, so Eva Frank-Noyon.

Reaktionen, die wir als Kind zum Überleben gebraucht haben, können uns als Erwachsene schaden. Wie wir sie erkennen und neue Wege beschreiten – auch als Paar – davon handelt unsere Titelgeschichte (ab Seite 12).

Eine gute Lektüre und spannende Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0
Fax 0 62 01/60 07-382 (Redaktion), Fax 0 62 01/60 07-310 (Verlag)
redaktion@psychologie-heute.de
PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

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

CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle
REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,
Henning Jansen, Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

MITARBEIT Jana Hauschild (Textredaktion), Dr. Annette Schäfer (Korrespondent in USA),
Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr
VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Meßberg 1,
20095 Hamburg, Telefon 0 40/3 78 45-27 70

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

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

FRAGEN ZU ABO NEM ENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

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

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

Einzelheftpreis: € 7,90 (Schweiz: SFr. 11,50).

Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo: Deutschland € 81,90, Österreich, Schweiz € 83,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 73,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

Jahres-/Geschenkabo plus: Deutschland € 104,90, Österreich, Schweiz € 106,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 96,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

Studentenjahresabo: Deutschland € 69,90, Österreich, Schweiz € 71,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 61,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland € 90,90, Österreich, Schweiz € 92,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 82,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU-Länder, Schweiz € 22,90; andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in SFr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft beim Buchhandel oder direkt beim Verlag bestellt werden. Zahlungen bitte erst nach Erhalt der Rechnung. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Zu viel bezahlte Beträge erhalten Sie zurück. Erfolgt keine Abbestellung, verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Psychologie Heute kann aus technischen Gründen nicht in den Urlaub nachgeschickt werden.

Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage des Plan International Deutschland e.V. in Hamburg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Juuso Westerlund/Moment/INSTITUTE. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: Katrin Binner. S. 4 unten: Andreas Reeg. 5 oben links, 12, 13, 15, 16, 18, 19: Drushba Pankow. S. 5 Mitte, 68, 69, 70, 71: Sabine Kranz. S. 5 unten, 58, 59, 62, 64, 65: Andreas Reeg. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: PUTPUT, Covered Objekt, 2018. S. 7 unten: Till Hafenbrak. S. 8 Bene Rohlmann. S. 9: Javier Zayas Photography/Getty Images. S.10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S.11 oben: BDEngler/CC BY-SA 3.0. S. 11 Mitte: Bettmann/Getty Images. S. 11 unten: Harvard University. S. 21: ©Conny Ehm. S. 22: privat. S. 24: Michel Streich. S. 25: ©Angelika Löffler. S. 26: Martin Nicolausson. S. 29: privat. S. 32, 33: Westend61/Getty Images. S. 34: plainpicture/Tilby Vattard. S. 35: Mordolff/Getty Images. S. 37: Westend61/Getty Images. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41: Richard Klippfeld. S. 42: privat. S. 46: picture alliance/Nadine Weigel. S. 47: Mark Seidel, Ralf Graner Photodesign. S. 52: John M Lund Photography Inc./Getty Images. S. 53 Mitte: plainpicture/mia takahara. S. 54 links: Tomozina/Getty Images. S. 54 Mitte: cydonna/photocase.de. S. 55 links: andreaflischer/photocase.de. S. 55 rechts: ©Brett Essler, Columbia Business School. S. 56 Mitte: Sommersby/Getty Images. S. 56 rechts: juweber2361989/photocase. S. 56 unten links: Till Hafenbrak. S. 57: nanihta/photocase.de. S. 69: Barnard College. S. 72: plainpicture/Yvonne Röder. S. 73: Julius Schuster. S. 75: Nadja Zinnecker. S. 80 unten: Elke Ehninger. S.81: © Franziska Hauser. S. 84 DEEPOL by plainpicture. S. 89: Jan Rieckhoff. S. 92 links: ©Sammlung Prinzhorn, Universitätsklinikum Heidelberg. S. 92 Mitte: Junfermann Verlag. S. 105: Daniel Feistenauer. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: ©Malene.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Journalistin und Coachin **Birgit Schönberger** hat den Text über die Kraft der Rituale geschrieben. Besonders beeindruckend findet sie, dass Rituale kreativ sind, alle Sinne ansprechen, ganzheitlich wirken und sehr befreiend sein können **Seite 32**



Zum Handwerk eines Redakteurs wie **Thomas Saum-Aldehoff** gehört das Polieren von Texten anderer Autorinnen und Autoren. Dem wunderbaren Essay von Andreas Maier konnte und musste er allerdings keinerlei Glanz hinzufügen. Und auch die berührende Bildergeschichte, die ihm der Sänger Klaus Hoffmann für unsere neue Rubrik *Ein Bild, zwei Fragen* aufs Band sprach, strahlt von innen heraus **Seite 58 und 106**



Andreas Reeg hat Andreas Maier fotografiert. Dabei sprachen sie über Bilder – die fotografischen von Andreas Reeg und die imaginären des Schriftstellers. Es reichte, erzählte Maier, beim Schreiben nur wenige Informationen zu geben, wie „eine Hütte am Waldrand“ oder „eine schöne Frau mit schwarzen Haaren“, um ein detailreicheres imaginäres Bild zu erzeugen. Faszinierend **Seite 58**

Inhalt



Wir folgen im Leben einer Richtschnur aus Kindertagen.
Manchmal führt sie uns in Sackgassen *Seite 12*



Mein Hund steht mir sehr nah.
Nur: Wie denkt er darüber? *Seite 68*

Erst blendete er sie aus, dann wurden sie zur Folter:
Andreas Maier und sein unstetes Verhältnis zu Geräuschen *Seite 58*



06 Freud & Leid

Keine Angst vorm Fahren.
Distanz per Papierboot. Und mehr

12 Titelthema:

Raus aus alten Mustern

Bindungsscheu? Unsicher?
Wie wir alten Schemata enttrinnen

24 Therapiestunde

Eine junge Frau betäubt ihr
Gefühlschaos mit Marihuana

26 Autsch, wie furchtbar!

Awkwardness: Wenn man im Erd-
boden versinken möchte

32 Die Kraft der Rituale

Wie Bräuche und Riten bei Abschied
und Übergang helfen

38 Psychologie nach Zahlen

6 Einwände gegen das Dramatisieren
von Schlafmangel

40 „Postvirale Fatigue“

Neurologische und psychische
Spätfolgen einer Coronainfektion

46 Im Fokus: Polizeigewalt

Ein Polizeipsychologe über
gefährliche Dynamiken

52 Studienplatz

Gorillas: Fremde Gäste. Was wir
geheim halten. Und mehr

58 Der Essay

Andreas Maier: Vom Schließen
und Öffnen der Ohren

68 „Auch Hunde wollen mal allein sein“

Alexandra Horowitz über die Psyche
unserer besten Freunde

72 Psychologie der Räume

Der Friedhof: Ein Hauch von Jenseits
im Diesseits

74 Der Mensch in seinen Beziehungen

Systemische Therapie:
Interaktionen im Visier

80 Lekys Aussichten

Ein absolut unwahrscheinlicher
Todesfall

82 Buch & Kritik

Schule digital. Otto Kernberg
über Gott und die Welt. Und mehr

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Klaus Hoffmann

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
92 Medien / 94 Leserbrief / 96 Markt
104 Mehr Psychologie Heute
105 Vorschau