



## Liebe Leserinnen und Leser

**A**m Sonntagvormittag stand nichts an. Bruno Hildenbrand verschwand nicht wie viele andere Professoren seiner Generation um 10 Uhr morgens in seinem Arbeitszimmer, um am nächsten wissenschaftlichen Artikel zu feilen. Sondern er saß mit seiner Frau und den zwei Söhnen zusammen bei einem langen Frühstück. „Und dann hat man genau gemerkt, dass die Jungs nichts Besseres im Sinn hatten, als thematischen Unfug aufzubringen: Was man unbedingt mal tun müsste. Oder was wir unbedingt mal kaufen sollten“, erzählt Hildenbrand. „Nach und nach ist mir aufgefallen, dass vieles davon nicht ernst gemeint war. Man musste sich die Zeit nehmen für die Diskussion, und wenn die Zeit gewährt worden war, dann haben sich die meisten Themen wieder in Luft aufgelöst.“ Nicht der Inhalt des Gesprächs war wichtig, sondern die gemeinsame Zeit, die keinem produktiven Zweck diente und keinen Terminvorgaben unterlag, in der Dinge gedacht und verworfen wurden.

Bruno Hildenbrand ist Soziologe und er hat sich unter anderem damit beschäftigt, wie Familien Zeitoasen sein können in einer Gesellschaft, die sich immer stärker beschleunigt. Seine These: Auch wenn viele Abläufe in der Spätmoderne immer schneller werden, werden nicht alle Lebensbereiche davon komplett erfasst. Andere, ältere Zeitstrukturen bleiben gleichzeitig bestehen: Die Familie ist auf Dauer an-

gelegt. Sie ist nicht auf ein Ziel ausgerichtet, sondern das Ziel ist in ihr selbst vorgegeben, nämlich eine Familie zu sein. Viele ihrer Handlungen sind nicht linear wachsend wie in der Wirtschaft, sondern zyklisch – regelmäßige Mahlzeiten, wiederkehrende Festtage, die Geburt der nächsten Generation. „Daher können Familien Reservate ausbilden und Grenzen ziehen gegen das Diktat der Beschleunigung“, sagt Hildenbrand. Familien hätten die Chance, „Freischärler ihrer eigenen Zeit“ zu sein.

Aber wie kann das konkret aussehen, frage ich ihn. Er gibt mir einige Beispiele: „Frühkindliche Bildung heißt nicht, eine zweite Fremdsprache zu vermitteln, sondern Zeiten der Muße einzuräumen“, sagt er. Der Kindergeburtstag müsse nicht in der Achterbahn des Freizeitparks verbracht werden und der erste Urlaubstag nicht auf der Autobahn. Zumal vieles davon Geld koste, das die Eltern wieder unter hohem Zeiteinsatz verdienen müssten. Aber auch der Wissenschaftler gibt zu: Die Grenzverteidigung der Familien-Zeit-Oase, sie ist kein einfaches Unterfangen.

Wie wir mit unserer wertvollen Ressource Zeit umgehen, darüber lohnt es sich nachzudenken. Wir haben der Frage unsere Titelgeschichte gewidmet, in ihr schreibt die Sozialpsychologin Ashley Whillans über Zeitkonfettitage und unsere Angst vor dem Nichtstun (ab Seite 12).

Und es ist mir eine außerordentliche Freude, Ihnen unseren neuen Kolumnisten vorzustellen: Der vielfach ausgezeichnete Schriftsteller Andreas Maier wird künftig jeden Monat in *Psychologie Heute* „Das Blaue vom Himmel“ beschreiben (Seite 80). Andreas Maier sagt, er neige ins Zeitlose und suche „den Anlass des Übels nicht mehr in anderen als in sich selbst“. Herzlich willkommen bei *Psychologie Heute*, Herr Maier! Wir sind stolz und glücklich.

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 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 Rübemann

## 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 (Korrespondentin USA),  
Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

## HERSTELLUNG UND LAYOUT

Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

## REDAKTIONSASSISTENZ

Nicole Coombe, Kerstin Panter

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386

Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

## GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

## VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

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

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

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

## FRAGEN ZU ABBONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

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

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung  
(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). **Kennenlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennenlernabo 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 Herder Verlags in München, des Plan International Deutschland e.V. in Hamburg, der Peter Hahn GmbH in Winterbach und der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Hannover bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

**BILDQUELLEN** Titel: David van Dartel (Bildredaktion: Studio Stauss). S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: Fotoraum Reinhold. S. 4 Mitte: Fabian Weiss. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 13, 14, 16, 17, 21: Orlanda Hoetzel. S. 5 Mitte, 58, 59, 63, 64, 65: Mafalda Rakoš. S. 5 rechts, 41, 44: Maggie Stephenson. S. 6: China Hopson. S. 7 oben: plainpicture/Gerald Bucher. S. 7 unten: maradaisy/Getty Images. S. 8: Bene Rohlmann. S. 9 links: Galina Kamenskaya/Getty Images. S. 9 Mitte: Sonya\_illustration/Getty Images. S. 9 rechts: Natalia Kunashova/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Boston Globe/Getty Images. S. 11 Mitte: Christopher Lane/Getty Images. S. 11 unten: ©ullstein bild/Teutopress. S. 24: Paul Calver. S. 25: Patrick Desbrosses. S. 26: DEEPOL by plainpicture/Kike Arnaiz. S. 28: plainpicture/nea-mar. S. 30: Michel Streich. S. 31: Christian Palm. S. 32, 33: Alexander Glandien. S. 38: Till Hafenbrak. S. 47: Bert Woodward. S. 52: plainpicture/Arne Landwehr. S. 53 Anna Semenchenko/Getty Images. S. 54 Mitte: Peter Dazeley/Getty Images. S. 54 rechts unten: CSA Images/Getty Images. S. 55 links oben: Jeeni/Photocase.de. S. 55 rechts unten: Fachhochschule Dortmund. S. 56 Mitte: Brian Hagiwara/Getty Images. S. 56 rechts unten: Aitor Diago/Getty Images. S. 57: plainpicture/Torff. S. 68, 69, 70, 71: Julia Schwarz. S. 72: Justin Tierney/EyeEm/Getty Images. S. 73: © Armin Smailovic. S. 74, 75: Julia Geiser. S. 80: Jan Robert Dünneweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: Xesai/Getty Images. S. 89 oben: Jan Rieckhoff. S. 93 Mitte oben: plainpicture/Silveri. S. 93 Mitte unten: privat. Seite 93 rechts oben: DEEPOL by plainpicture/Eugenio Marongiu. S. 93 unten: ©ullstein bild/Jansson. S. 104 links oben: Wikipedia/common free lizenzt. S. 105 rechts: Maria Vaorin/photocase.de. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: Linda Rosa Saal.



ISSN 0340-1677



# Menschen dieser Ausgabe



Zähneknirschen nimmt unter Stress zu: Davon hatte **Nele Langosch** gehört. Doch wie vielfältig Psyche und Mundgesundheit zusammenhängen, hat sie bei ihrer Recherche überrascht. Als sie sich versehentlich auf die Zunge biss, fiel ihr am eigenen Leib auf: Selbst eine winzige Wunde im sensiblen Mund kann tagelang irritieren **Seite 32**

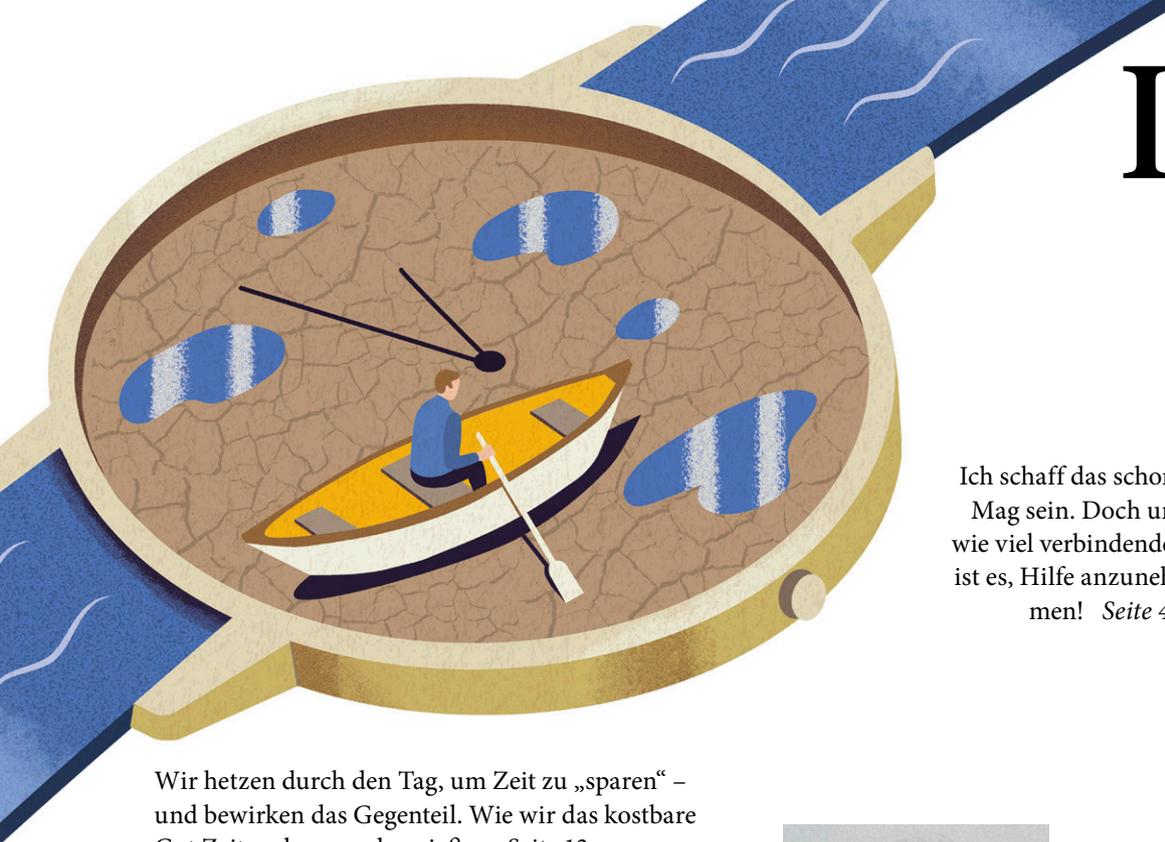


Für das Shooting mit Clemens J. Setz fuhr **Mafalda Rakoš** beinahe nach Graz – um ihn dann doch im „schönen Karl-Marx-Hof“ am Rande von Wien zu porträtieren. Setz' leise Art zu sprechen, seine Höflichkeit und Zurückhaltung erinnerten sie dabei sehr an einen guten Freund und Mathematiker; er hatte ihr kurz davor noch begeistert Tweets des Autors zugeschickt **Seite 58**



Als Autorin **Birgit Weidt** wegen eines annullierten Fluges acht Stunden in Paris festsaß, hatte sie ein nachhaltiges Erlebnis: Statt sich über die „verlorene“ Zeit zu ärgern, setzte sie sich in ein Bistro, plauderte mit anderen Wartenden und es wurde lustig. Sie spürte: Wer wartet, leidet zunächst, wer aber aktiv wird, macht sich frei, erlebt Neues **Seite 68**

# Inhalt



Wir hetzen durch den Tag, um Zeit zu „sparen“ – und bewirken das Gegenteil. Wie wir das kostbare Gut Zeit mehr und genießen Seite 12

Ich schaff das schon!  
Mag sein. Doch um wie viel verbindender ist es, Hilfe anzunehmen! Seite 40



Clemens J. Setz erzählt von seinen vergeblichen Versuchen, die Privatsprache eines alten Mannes zu dechiffrieren Seite 58

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

## 12 Titelthema: Zeit finden

Wie wir klüger mit unserer wertvollsten Ressource umgehen

## 24 Flucht vor Intimität?

Die junge Generation: Affären ohne Bindung

## 30 Therapiestunde

Der Onkel lag im Sterben und ich habe ihn nicht besucht

## 32 Therapie für Zahn und Seele

Qualen in Gebiss und Kiefer ohne Befund: Ist es die Psyche?

## 38 Psychologie nach Zahlen

Warum Schmerzen bei Frauen eher bagatellisiert werden

## 40 Ich schaff das schon

Wie wir davon profitieren, wenn wir Hilfe annehmen

## 46 Im Fokus: Mit Pädophilie leben

Forensiker Kolja Schiltz über therapeutische Prävention

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

## 58 Der Essay

Als Clemens J. Setz versuchte, den Herr-P.-Code zu knacken

## 68 Gleich passiert's!

Soziologe Andreas Göttlich über den Zustand des Wartens

## 72 Psychologie der Räume

Diesmal: das Therapiezimmer. Wo Verschwiegene laut wird

## 74 Die Wurzeln des Hasses

Groll, Ressentiments und die Suche nach Sündenböcken

## 80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Die Lido-Spatzen

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Rike Schmid

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
93 Mehr Medien / 94 Leserbrief /  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 105 Vorschau