

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Meine Welt ist ein großes Geschenk mit ein' Glas Apfelschorle.“ „Ich finde, dass mein Leben wichtig ist [...] und Bob fahrn.“ Das sind Antworten von Kindern einer Hamburger Grundschulklasse auf die Frage „Was ist deine Welt?“. Ein Jahr lang hat Gudrun Helzel die Erstklässlerinnen und Erstklässler dabei begleitet, wie sie sich alle zwei Wochen einer philosophischen Frage gewidmet haben, zum Beispiel: Was ist Zeit? Oder: Was ist Freundschaft? Oder eben: Was ist deine Welt? Gudrun Helzel ist Pädagogin und hat dem Philosophieren mit Kindern ihre Dissertation gewidmet. Ihre Beobachtung: „Die Gespräche haben sich im Laufe des Jahres mehr und mehr vertieft und die Schüler_innen sind immer stärker aufeinander eingegangen. Ihre Aussagen wurden komplexer und auch vernetzter. Es war wie ein Spinnennetz, es gab eine Co-Konstruktion von Sinngehalt.“

Philosophieren mit Kindern ist ein Konzept, das in den 70er Jahren in den USA entwickelt wurde. Die Kinder sitzen dabei in einem Gesprächskreis, beschreibt mir Gudrun Helzel, und haben einen „Philosophierstein“ in der Hand, den sie weiterreichen können, um sich gegenseitig das Wort zu erteilen – die Lehrerin, die die Runde leitet, darf keine eigene Meinung einbringen. Durch die gemeinsame Beschäfti-

gung mit philosophischen Fragen steigt bei den Kindern nicht nur das Denkvermögen, das haben Studien gezeigt. Sondern mindestens ebenso wichtig: Sie üben die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, also das, was man in der Psychologie mit *Theory of Mind* bezeichnet. Gudrun Helzel erzählt mir folgendes Beispiel: „Auf die Frage ‚Was ist deine Welt?‘ sagt Anna: ‚Wo ich drin wohne.‘ Daraufhin fragt die Lehrerin: ‚Wo du drin wohnst – und warum?‘, und Anna antwortet: ‚Weil ich mich darin gut fühle.‘ Woraufhin ein anderes Mädchen leise wiederholt: ‚Weil du dich darin gut fühlst.‘ Man merkt, dass das andere Kind versucht, Annas Perspektive einzunehmen und ihren Gedanken nachzuvollziehen.“

Eine weitere zentrale Erkenntnis der Forschung von Gudrun Helzel ist, wie gut die Kinder mit offenen Fragen umgehen können. „Sie bringen sehr gerne eigene Gedanken und Erfahrungen ein und sind viel offener als Erwachsene.“

Anders als Erwachsene können Kinder gut mit Ambiguität, also mit Mehrdeutigkeiten und Ungewissheiten leben – wenn man ihnen dafür gemeinsame Räume gibt, so ein Fazit von Gudrun Helzel. Das bedeutet aber auch, dass Lehrerinnen und Lehrer nicht jede Aussage eines Kindes sofort bewerten und Eltern nicht so tun sollten, als gäbe es auf jede Frage eine Antwort. Vielmehr täten sie gut daran, sich selbst mit den Ungewissheiten des Lebens auszusöhnen.

Wie einem das gelingen kann, dieser Frage haben wir unsere aktuelle Titelgeschichte gewidmet. Es ist unsere 555. Ausgabe, die Sie in den Händen halten. Seit 1974 produzieren wir *Psychologie Heute* in der Gewissheit, dass es eine großartige Aufgabe ist, das Wesen des Menschen zu beleuchten – aus vielfältigen Blickwinkeln und mit ständig neuen Erkenntnissen. Dass wir das tun dürfen, verdanken wir Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, und dafür möchten wir uns mit einem kleinen Geschenk bedanken: einem Download-Paket mit Texten, Übungen und klugen Worten für mehr Gelassenheit in unsicheren Zeiten – die Details hierzu finden Sie auf Seite 23.

Vielen Dank für Ihre Verbundenheit sagt

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

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 der PSYCHOLOGIE HEUTE in Weinheim, der Remember Products in Krefeld und der fundango GmbH in Köln bei. Der gesamten Aboauflage und einem Teil der Kioskauflage liegt eine Beilage der Walbusch Walter Busch GmbH in Solingen bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: DEEPOL by plainpicture/Tania Cervián (Bildredakteurin: Katrin Tschirner). S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 15, 18, 19, 21, 104 oben: Karsten Petrat. S. 5 oben rechts, 68, 69, 70, 71: Martin Krusche. S. 5 unten rechts, 27: Jan Weldon. S. 6: Steffen Roth. S. 7 oben: plainpicture/Millennium/Slaven Gabric. S. 7 unten: all_is_magic/Getty Images. S. 8: Klawe Rzeczy. S. 9 links: saemile/Getty Images. S. 9: Mitte: Elnara Gimaltdinova/Getty Images. S. 9 rechts: Elena Komonina/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: INTERFOTO / Friedrich. S. 11 Mitte: ullstein bild – Granger, NYC. S. 11 unten: ullstein bild/ullstein bild. S. 24 Oliver Rossi/ Getty Images. S. 26: Jennifer Bishop. S. 30: Michel Streich. S. 31: Anne-Sophie Stolz. S. 32: Simon Prades. S. 35: FierceAbin/Getty images. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 43: Natalia Bzdak. S. 46: Vladimir Simicek/AFP/Getty images. S. 47: Claudia Tammé. S. 52: Mischa Keijser/Getty images. S. 53: Marie Maerz/photocase.de. S. 54 links: Gwens Graphic Studio/Getty images. S. 54 rechts: Kalari/photocase.de. S. 55 oben: DEEPOOL by plainpicture. S. 55 unten: privat. S. 56 Mitte und oben rechts: CSA-Archiv/Getty images. S. 57: christophe papke/photocase.de. S. 59, 62, 64: Isolde Ohlbaum. S. 72: plainpicture/Marina Biederbick. S. 73: Conny Ehm. S. 74: Alice Wellinger. S. 80: Jan Robert Dünneweiler. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: LordHenriVoton/Getty images. S. 89: Jan Rieckhoff. S. 93 links oben: demenz-podcast.de. S. 93 links unten: FredFroese/Getty images. S. 93 Mitte oben: Edyta Pawlowska/photocase.de. S. 93 Mitte unten: Stiftung Gesundheitswissen. S. 93 oben rechts: picture alliance/ZB/Peter Endig. S. 93 unten rechts: Marie Maerz / photocase.de. S. 105: unten, Victor/Getty images, Bounward/Getty images. S. 105 oben rechts: plainpicture/Michiru Nakayama. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: picture alliance/AAPimages/Lueders.



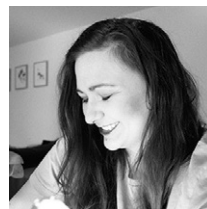
ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Allein vor dem Laptop verfolgte Redakteurin **Anne Kratzer** letzten April die Lindauer Psychotherapiewochen. Bei einem Vortrag zur Verunsicherung als grundlegendem Gefühl ungewisser Zeiten wie der Pandemie fühlte sie sich auf einmal nicht mehr isoliert, sondern sehr verbunden mit der Welt. Da war klar: Das wird ein Titelthema **Seite 12**



Natalia Bzdak ist freiberufliche Illustratorin und hat sich für diese Ausgabe in das Land der lustvollen Träume begeben. Dabei taucht sie in verschmutzte Zweideutigkeiten ein, untersucht zwischenmenschliche Reibungspunkte und zeigt eine anzügliche Freizügigkeit **Seite 40**



Berichte über Menschen mit Autismus hat Autorin **Angelika Friedl** früher schon geschrieben. Trotzdem war ihr nicht klar, dass Frauen und Mädchen mit Autismus alles andere als eine Randerscheinung sind. Besonders berührte sie die Erkenntnis, wie sehr sich die Frauen nach Beziehungen zu anderen Menschen sehnten – ganz entgegen den üblichen Klischees **Seite 74**

Inhalt



Bloß ein Songtext?
Manche Zeilen prägen uns
ein Leben lang, und einige
wurden sogar zum Motto
einer Bewegung Seite 68

555.
AUSGABE
+ **Gratis-**
Download-Paket
für mehr
Gelassenheit

Wie wir in unsicheren Zeiten die innere Balance halten: Unser 555stes Titelthema – mit einer Gelassenheitszugabe für unsere treue Leserschaft Seite 12 und 23



Das Verhältnis zu den Schwiegereltern ist nicht immer reibungsfrei Seite 24

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Gelassen durch ungewisse Zeiten

Alles im Wandel: Wie wir lernen, die Ungewissheit zu tolerieren

24 Ein zweites Paar Eltern

Schwiegereltern: Eine Beziehung, die viel Sensibilität beansprucht

30 Therapiestunde

Sein Date läuft verheißungsvoll, doch dann kommt der Luststress

32 Will ich so sein? Oder anders?

Die Persönlichkeit verändern: Ein Stück weit kann man das üben

38 Psychologie nach Zahlen

5 Gründe, warum es uns so schwerfällt, uns zu entschuldigen

40 Wilde Träume

Was verraten sie über unsere tatsächlichen sexuellen Vorlieben?

46 Im Fokus: Psychotherapie mit Geistlichen

Psychiater Bernd Deininger über Nöte von Pfarrern und Pfarrerrinnen

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Helga Schubert über das Erinnern mithilfe rotgemusterter Wolldecken

68 Lieder, die verändern

Die Psychologie von Songtexten: Woher rührt deren Wirkmacht?

72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Weihnachtsmarkt Ein Licht in dunkler Nacht

74 Nicht einfach nur schüchtern

Autismus wird bei Mädchen oft erst sehr spät erkannt

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Ein Kippbild in der Kneipe

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Julia Koschitz

In jedem Heft

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