

PSYCHOLOGIE HEUTE

JANUAR 2023

Nachtruhe

Warum wir immer zu
spät ins Bett gehen

Große Gefühle

Romantik ist keine
Erfindung des Westens

Glaube

Ist Gott ein
Auslaufmodell?

Selbst- mitgefühl

Wie es uns stärkt – und warum es
auch eine wilde Seite hat

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Es ist so viel einfacher, über Selfcare zu sprechen und zu sagen: Tu dir was Gutes, lass dir ein Bad ein, als sich mit echtem Selbstmitgefühl zu beschäftigen“, sagt Addy Dunkley-Smith. Die australische Psychologin hat in mehreren Studien dazu geforscht, welche Rolle Selbstmitgefühl für Menschen spielt, bei denen ein Elternteil psychisch erkrankt ist. „Bei Selbstmitgefühl geht es darum, wie du dich selbst siehst“, erzählt sie in unserem Telefonat, „wie du dich mit der Menschheit verbunden fühlst. Und dass du anerkannt, dass auch du ein Mensch bist, der Trost und Mitgefühl verdient hat – das ist hochemotional.“ „Und schmerzhaft“, ergänze ich. „Ja, schmerzhaft.“

In einer ihrer Studien hat sie gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen junge Erwachsene in Australien befragt, Menschen, die als Kinder mit einer erkrankten Mutter oder einem erkrankten Vater aufgewachsen waren. Wie nahmen sie das Konzept Selbstmitgefühl wahr, hatten sie Erfahrungen damit gesammelt? Ein Ergebnis: Die jungen Männer und Frauen glaubten zwar, dass Selbstmitgefühl ein hilfreicher Ansatz sei, sagten aber auch, dass es ihnen schwerfalle, sich darauf einzulassen. „Es war eine ungewöhnliche Perspektive für sie“, sagt Dunkley-Smith. Weil sie vielleicht nie erlebt hatten, dass ihre Eltern sich gut um sich selbst kümmerten; weil diese möglicherweise nicht so liebevoll für ihre Kinder da sein

konnten; weil die jungen Menschen dachten: Es ist selbstsüchtig, Mitgefühl für sich zu empfinden. Oder: Wenn ich das in schweren Zeiten tue, dann gebe ich auf, dann lass ich mich gehen.

Kinder von psychisch erkrankten Eltern entwickeln oft ein großes Verantwortungsgefühl, sind früh selbständig, loyal, in der Lage, ihre Emotionen gut zu kontrollieren. Diese Fähigkeiten können Resilienzfaktoren im Leben sein – aber eben auch Hürden auf dem Weg, gut zu sich selbst zu sein. Wie können sie Selbstmitgefühl praktisch erlernen, frage ich Addy Dunkley-Smith. „Das hängt von der individuellen Situation ab“, sagt sie. „Wenn jemand traumatische Dinge erfahren hat, ist Selbstmitgefühl schwerer zu erleben, weil man dafür achtsam mit seinen leidvollen Gefühlen umgehen muss.“ In diesem Fall brauchen die Betroffenen therapeutische Begleitung. Wer seine Emotionen gut regulieren kann, kann – in Gruppen oder allein – Übungen praktizieren (eine davon finden Sie in unserer Titelgeschichte auf Seite 20) oder – etwas spiritueller – geführte Meditationen. Ein anderer Weg ist, sich Freunden, Geschwistern, einem Haustier zuzuwenden, wann immer man merkt, dass man zu selbstkritisch, zu schonungslos mit sich ist. Die Liebe der anderen ebnet den Weg zu einem freundlicheren Blick auf uns selbst.

In unserer Titelgeschichte beschäftigt sich Autorin Birgit Schönberger unter anderem mit den vielen Missverständnissen, die sich um Selbstmitgefühl ranken. Und auch sie betont den Mut, dessen es bedarf, um sich dem eigenen Leid zuzuwenden. Gute Erkenntnisse und viel Courage wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

PS: In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen unsere neue Rubrik *Das halbe Leben* (Seite 72). Hier schreiben wir künftig über die seelischen Aspekte der Arbeitswelt – es beginnt mit der Erzählung einer Lehrerin

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@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,
Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

MITARBEIT Jana Hauschild (Textredaktion), Gabriele Meister (Textredaktion),
Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger

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

Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

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

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

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

FRAGEN ZU ABBONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

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

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

Einzelheftpreis 8,20 EUR (Schweiz Sfr: 11,50)

Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo: Deutschland 84,00 EUR, Österreich, Schweiz 86,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 76,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Jahres-/Geschenkabo plus:** Deutschland 114,50 EUR, Österreich, Schweiz 116,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 106,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenjahresabo:**

Deutschland 59,00 EUR, Österreich, Schweiz 61,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 51,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland 73,40 EUR, Österreich, Schweiz 74,90 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 64,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennerlernabo:** EU Länder, Schweiz, 19 EUR, andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU Länder, Schweiz 26,90 EUR, andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in Sfr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de.

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft direkt beim Verlag bestellt werden. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage des Plan International Deutschland e.V. in Hamburg sowie der Frankfurter Allgemeinen Zeitung bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Bildredakteur: Tobias Laukemper, Foto: Max Threlfall. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 13, 15, 20, 22: Hanna Barczyk. S. 5 Mitte, 68, 69, 70, 71: Soner Aktas. S. 5 rechts, 32, 33: Marianna Gefen. S. 6: Amelie Niederbuchner. S. 7 oben: picture alliance/PictureLux/The Hollywood Archive | Mark Schafer/STX Films. S. 7 unten: Eva Fischer. S. 8: Klawe Rzeczy. S. 9 links: Kseniia Rebenok/Getty Images. S. 9 Mitte: marjorie anastacio/Getty Images. S. 9 rechts: SpicyTruffel/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 92: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: picture alliance/empics | Frank Augstein. S. 11 Mitte: Kate Raworth. S. 11 unten: Kate Raworth. S. 19: Atelier Lüning. S. 24: Alfred-Wegener-Institut/Hannes Keck. S. 26 oben: Alfred-Wegener-Institut/Lutz Frisch. S. 26 Mitte: Alfred-Wegener-Institut/Reinhard Sibberns. S. 27: Alfred-Wegener-Institut/Aurelia Hölzer. S. 28: Scott Polar Research Institute, University of Cambridge/Kontributor/Getty Images. S. 30: Michel Streich. S. 31: Wolfgang Schmidbauer. S. 38: Till Hafenbrak. S. 41: Marco Wagner. S. 42: privat. S. 46: picture alliance/dpa | Markus Boehm. S. 47: Christian Hach. S. 52: Sam Hobson. S. 53: hakule/Getty Images. S. 54 links: Aleksandr Naumenko/Getty Images. S. 54 rechts: Nadezhda Kozhedub/Getty Images. S. 55 oben: Martin Barraud/Getty Images. S. 55 unten: privat. S. 56: Clarkand-Company/Getty Images. S. 57 links: nadia_bormotova/Getty Images. S. 57 rechts: ilyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 62, 63, 66: Mafalda Rakoš. S. 72 links: SilviaJansen/Getty Images. S. 72 Mitte und rechts: skynesher/Getty Images. S. 74, 77: Simon Prades. S. 80: jacoblund/Getty Images. S. 81: Luiza-Lucia Puiu. S. 84: Klaus Vedfelt/Getty Images. S. 89: 10'000 Hours/Getty Images. S. 105 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 105 oben: plainpicture/harry + lidy. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: WZB/ David Ausserhofer.



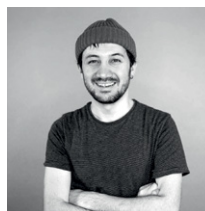
ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Die wichtigste Erkenntnis für **Birgit Schönberger** bei der Recherche für unsere Titelgeschichte: Auch die Expertinnen und Experten, die dort zu Wort kommen, haben Jahre gebraucht, um die herausragende Bedeutung von Selbstmitgefühl für unsere mentale Gesundheit und unser Wohlbefinden zu erkennen. Und: Meditation spielt eine Schlüsselrolle. Für die Autorin war Selbstmitgefühl lange ein Fremdwort. Das änderte sich tatsächlich erst durch ihre eigene Meditationspraxis **Seite 12**



Illustrator **Soner Aktas** war sehr glücklich, als die Anfrage von *Psychologie Heute* kam, einen Artikel zu gestalten – denn viele seiner Illustratorenfreunde und -freundinnen hatten in der Vergangenheit bereits für unser Magazin gearbeitet. Den Artikel über Menschen, die die Bettruhe hinauszögern, fand er hilfreich, da er selbst an Schlaflosigkeit leidet. So konnte er viele verschiedene originelle Ideen zu dem Thema erdenken – und zeichnen **Seite 68**



Friederike Lübke schreibt als Journalistin häufig über die Themen Bildung und Arbeit. An ihrem Beruf liebt sie, dass sie immer wieder Neues lernt, zum Beispiel wie man sich in schwierigen Situationen behauptet. Für die neue Rubrik *Das halbe Leben* hat sie eine Berliner Lehrerin interviewt, die sich von äußeren Anforderungen und inneren Antreibern nicht mehr unterkriegen lässt **Seite 72**

Inhalt



Wie wir Selbstmitgefühl erlernen und warum es nichts mit Narzissmus, aber viel mit Empathie zu tun hat Seite 12

Romantische Liebesgeschichten sind keineswegs bloß eine Hollywood-Kreation. Fragen Sie Chang Po! Seite 32



„Ich bin auch gleich im Bett, Schatz! Bloß noch ...“ Warum manche einfach nicht zur Ruhe kommen Seite 68

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Selbstmitgefühl

Wie es uns stärkt – und warum es auch eine wilde Seite hat

24 In Eis und Finsternis

Umgeben von Dunkelheit und Kälte: Leben auf Polarstationen

30 Therapiestunde

Er fühlt sich kontrolliert. Sie fühlt sich ignoriert

32 Romantische

Liebe regiert die Welt

Zuneigung rund um den Globus: Nicht bloß ein Tauschhandel

38 Psychologie nach Zahlen

Von Komponieren bis Genießen: Was wir mit Musik alles anstellen

40 „Da kommen Engel wie gerufen“

Psychologe Sebastian Murken über das Bedürfnis nach Transzendenz

46 Im Fokus: Gruppenvergewaltigung

Ein Gespräch mit Laura Wolters über die Mechanismen der Gewalt

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Milena Michiko Flašar und wie sie den Stillen eine Stimme gibt

68 Ich will noch nicht ins Bett!

Bedtime procrastination: Was dahintersteckt und was hilft

72 Das halbe Leben

Unsere neue Rubrik rund ums Berufsleben

74 Der Weg des starken schwachen Mannes

Toxische Maskulinität: Warum das Schlagwort den Blick vernebelt

80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Festtagstafel Speisen und Konflikte

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Jutta Allmendinger

In jedem Heft

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

Freud & Leid



Nadine Schalk leitet Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppen. Oft muss sie telefonieren

Keine Angst vor ... dem Telefonieren

Nadine Schalk erzählt: „Bei uns im Callcenter musst du nur telefonieren – das kannst du bestimmt“, sagte eine Freundin, als ich einen Job suchte. Ich wand mich, aber sie blieb hartnäckig. Schließlich gestand ich ihr, dass ich Angst vor dem Telefonieren habe.

Als ich 17 war, hatte mich eine mir nahestehende suchtkranke Person oft nachts und bei der Arbeit angerufen. Ich hatte jedes Mal Schweißausbrüche bekommen, manchmal sogar Panikattacken. Irgendwann hatten dann auch andere Telefonate Überwindung gekostet.

Endlich mal jemandem von meiner Angst zu erzählen war sehr befreiend.

Und so wagte ich es dann, den angebotenen Callcenterjob auszuprobieren. Quasi alleinerziehend und mit Multiple-Sklerose-Erkrankung hatte ich eh keine Wahl.

Auch im Callcenter schwitzte ich, aber mein Ehrgeiz, die freundlichen Kolleginnen und die Einarbeitung ließen mich die Situation immer besser bewältigen.

Doch leider verschlimmerte sich die multiple Sklerose und ich musste diesen Job wieder aufgeben. Weil ich mich schämte, mit anderen darüber zu reden, kam meine Angst vor dem Telefonieren schnell wieder.

Bekannte beschwerten sich über die Funkstille. Da wusste ich, dass ich etwas ändern musste. Ich erzählte endlich meinem Umfeld von meiner Angst und erarbeitete Telefonstrategien für mich: Wenn möglich vereinbare ich einen Termin und mache mir vorher Notizen. Hinterher male ich Smileys in den Kalender und sehe, dass eigentlich viele Gespräche gut laufen.

Manchmal versuche ich, den Fokus bewusst nicht nur auf das Telefonat zu lenken. Ich lutsche nebenbei Bonbons oder erledige Hausarbeit. So komme ich gut zurecht.“

Protokoll: Gabriele Meister

Titel





Selbst- mitgefühl

Wir wissen, wie gut es sich anfühlt, wenn jemand uns tröstet und aufmuntert. Doch wir tun uns schwer damit, uns selbst Mitgefühl zu schenken. Dabei hat Selbstmitgefühl absolut nichts mit Selbstmitleid oder Narzissmus zu tun

Text: Birgit Schönberger // Illustrationen: Hanna Barczyk

Sein Mund wurde staubtrocken. Wellen von Panik durchfluteten ihn. Das Einzige, was er noch denken konnte, war: „Oh Gott, ich kann das nicht.“ Zwanzig Jahre lang litt der Psychotherapeut Chris Germer unter quälender Redeangst. Schon Tage bevor er einen Vortrag halten sollte, schlief er schlecht und malte sich aus, was alles Schreckliches passieren würde. Er bekäme kein Wort heraus. Das Publikum würde ihn auslachen. Niemand würde ihn mehr ernst nehmen: Ein promovierter Psychologe, der auf Angststörungen spezialisiert ist und Vorträge darüber hält, bekommt seine eigenen Ängste nicht in den Griff – wie peinlich ist das denn?

Germer probierte alles aus der therapeutischen Toolbox aus. Er machte Entspannungsübungen, fing an zu meditieren, nahm zeitweise Betablocker und versuchte es mit kognitiver Umstrukturierung. Statt ständig zu denken: „Ich werde versagen. Das Publikum wird mich fertig machen“, sagte er sich innerlich: „Ich schaffe es. Das Publikum ist mir wohlgesonnen.“ Doch nichts half. Sobald er sich einem Rednerpult näherte, packte ihn das Grauen. Bis er während eines Meditationsretreats die Praxis der liebenden Güte ausprobierte, bei der man sich selbst und anderen Gutes wünscht. „Ich hatte diese Form der Meditation bis dahin immer vermieden. Ich wollte einfach nur in Stille sitzen und mich auf meinen Atem konzentrieren. Worte zu benutzen war mir suspekt. Aber dann ließ ich mich darauf ein und musste fürchterlich weinen. Es war ein Durchbruch.“

Zum ersten Mal in seinem Leben empfand er Mitgefühl mit dem Mann, der da auf dem Meditationskissen saß und unter Redeangst litt. Die klassischen Sätze der Meditation der liebenden Güte lauten: „Möge ich glücklich sein. Möge ich mich sicher und geborgen fühlen. Möge ich gesund sein. Möge ich mit Leichtigkeit leben.“ Germer wandelte sie ab. Er suchte nach Sätzen, die zu seinem Leiden passten, und sagte sich innerlich: „Möge ich friedvoll sein. Möge ich mich sicher fühlen. Möge ich mich wohlfühlen.“ Zu Hause übte er mit den Sätzen weiter.

Vier Monate später sollte er auf einer großen Konferenz in Harvard sprechen. Als Germer das Rednerpult betrat, kroch

das altbekannte Entsetzen in ihm hoch. Doch dann hörte er zu seiner Überraschung eine neue Stimme in seinem Hinterkopf, die leise sagte: „Möge ich sicher sein, möge ich friedvoll sein.“ In diesem Moment habe sich etwas in seinem Inneren grundlegend verändert, erzählt Germer ganz entspannt in einem Videotalk auf einer Onlinekonferenz vor tausenden Zuhörern weltweit: „Ich schaute ins Publikum und dachte: Sie sehen alle so freundlich und interessiert aus. Jahrelang hatte ich das Publikum gefürchtet, und jetzt genoss ich es, vor anderen zu sprechen. Nach zwanzig Jahren Leiden war das eine unglaubliche Erfahrung.“

Im Rückblick erkannte er, dass all seine Versuche, die Redeangst zu überwinden, zum Scheitern verurteilt waren, weil er nicht unter einer Angst-, sondern einer Schamstörung gelitten hatte. „Ich betrachtete mich durch die Augen der anderen und kam mir dumm, inkompetent und wie ein Hochstapler vor. Doch das konnte ich lange nicht sehen. Die liebevolle Haltung, die ich durch die Meditationspraxis gewonnen habe, hat das Schamgefühl berührt, bevor ich überhaupt wusste, dass ich eine Schamstörung hatte.“ Durch seine eigene bahnbrechende Erfahrung wurde ihm zunächst intuitiv klar, dass Selbstmitgefühl der Gegenpol zu Scham ist und eine freundliche, zugewandte Haltung uns selbst gegenüber helfen kann, Scham zu überwinden. Später gelang es ihm, diesen Zusammenhang empirisch nachzuweisen.

Am liebsten unsichtbar

Das Beispiel von Chris Germer zeigt zum einen eindrucksvoll, wie heilsam und wirkungsvoll Selbstmitgefühl sein kann, aber auch, wie lang der Weg dorthin oft ist. Denn obwohl wir wissen, wie gut es uns tut, wenn ein Freund oder eine Freundin uns tröstet und aufmuntert, nachdem wir ein Vorstellungsgespräch vermasselt, einen Auftrag in den Sand gesetzt haben oder unglücklich gestürzt sind, tun wir uns schwer damit, nett zu uns zu sein. Stattdessen neigen wir dazu, uns selbst zu beschimpfen: „Wie konnte ich nur so blöd sein! Das kann auch nur mir passieren.“ Auf die Idee, uns innerlich in den Arm zu nehmen, kommen wir oft gar nicht, weil wir eher darauf programmiert sind, hart mit uns ins Gericht zu gehen. Wir schämen uns, wenn uns etwas misslingt, wir etwas nicht können, wenn wir uns unausgeglichen, wütend oder frustriert fühlen. Wir wären dann am liebsten unsichtbar.

Ein guter Weg aus diesem Schlamassel ist, uns selbst Mitgefühl zu schenken und uns mit freundlichen Augen anzuschauen. „Mitgefühl ist der Regenbogen, der entsteht, wenn das Licht der Freundlichkeit auf den Regen des Ungemachs trifft“, lautet ein tibetisches Sprichwort. Oft verbinden wir mit Mitgefühl eine nach außen gerichtete Haltung. Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Ursprünglich stammt das Konzept des Selbstmitgefühls aus der buddhistischen Meditationspraxis. Im buddhistischen Verständnis gibt es keine Trennung zwischen Mitgefühl für andere und uns selbst.