

PSYCHOLOGIE HEUTE

MÄRZ 2023

Selftracking

Wenn Zahlen uns sagen, wer wir sind

Narzisstischer Missbrauch

Was steckt hinter dem Schlagwort?

Musikgeschmack

Warum wir hören, was wir hören

BELTZ 50. JAHRGANG HEFT 3 € 8,20 / SFR 11,50 D6940E



**Alles fühlen,
was da ist**

Nicht wegdrücken, nicht grübeln: Wie wir gut mit belastenden Emotionen umgehen

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Der Name des Weckers: *Tyrant*, Tyrann. Drei Minuten nach der Weckzeit, die man eingestellt hat, beginnt das Gerät, wahllos Menschen aus der eigenen Kontaktliste anzurufen. Das Ziel: Nicht aufs Kissen zurücksinken, sondern sofort aufstehen – nur so verhindert man, dass womöglich der Chef oder die Zahnärztin um 5.45 Uhr von der eigenen Nummer aus angerufen werden. Der Tyrann ist ein Beispiel für ein Produkt, das mit negativen Emotionen arbeitet, nämlich mit Scham. Ein anderes Beispiel: eine Lauf-App, die einem helfen möchte, schneller zu werden. Sie hat ein Monster integriert, das einen verfolgt, die Emotion in diesem Fall: Angst.

Aus der Kunst kennen wir den Mechanismus: Wir suchen negative Gefühle, weil sie uns anregen und bereichern, das gilt für Horrorfilme, in denen wir uns freiwillig ängstigen, genauso wie für dramatische Theaterstücke, in denen wir mit den Protagonisten leiden. Bei Konsumprodukten ist dieser Gedanke neu: Welche Rolle können negative Emotionen hier spielen? Dieser interessanten Frage sind erstmals zwei Niederländer zusammen nachgegangen, Pieter Desmet, Professor für *Design for Experience* an der Technischen Universität Delft, und Steven Fokkinga, heute Managing Partner der Forschungs- und Design-Agentur *Emotion Studio* in Rotterdam.

Steven Fokkinga erklärt mir, warum negative Gefühle zu intensiven Erfahrungen führen können: „Jede Emotion hat Auswirkungen auf die Person, die sie fühlt. Nehmen wir an, ich habe Angst vor Hunden und ich begegne einem auf der Straße. Mein Körper schlägt Alarm, ich entwickle einen Tunnelblick, die Zeit scheint sich zu verlangsamen, der Raum wirkt anders. Das alles sind normale Reaktionen des Körpers, um mit einer lebensbedrohlichen Situation zurechtzukommen, und sie verändern, wie sich ein Erlebnis für uns anfühlt. Jede Emotion tut dies auf ihre eigene Weise.“

Damit uns eine solche Erfahrung bereichert und nicht verstört (oder gar tötet), benötigen wir sogenannte Schutzrahmen (*protective frames*), die das Erlebnis quasi entschärfen: Das kann eine Schutzzone sein (das Gitter vor dem Löwenkäfig), ein Kontrollmechanismus (das Seil beim Bergsteigen) oder eine Abtrennung (ich erlebe das Grauen nicht in Wirklichkeit, sondern nur im Film).

Im Konsumbereich, so erklären mir Pieter Desmet und Steven Fokkinga, sind Erzeugnisse, die auf reiche Erlebnisse abzielen, noch Nischenprodukte, oft eher künstlerisch motiviert als für einen Massenmarkt gestaltet (die oben erwähnte Lauf-App hat Fokkinga selbst entwickelt). Aber das muss nicht so bleiben: „Industriedesign wurde hauptsächlich von den technologischen Anforderungen bestimmt“, erklärt Desmet. „Wie man eine Wasserpumpe gestaltet, hängt davon ab, wie sie funktionieren soll, damit Menschen sie gut bedienen können. Die Digitalisierung eröffnet uns neue Spielräume, Interaktionen zu gestalten, und damit auch mehr Möglichkeiten für reiche Erfahrungen.“

Das ganze Gespräch mit den beiden Design-Experten – unter anderem zu der Frage, ob Produkte, die auch negative Emotionen hervorrufen, unsere Ambiguitätstoleranz erhöhen – lesen Sie auf unserer Website unter psychologie-heute.de/gesellschaft. Und in unserer Titelgeschichte erfahren Sie ab Seite 12, wie wir lernen können, belastende Gefühle genauer wahrzunehmen – und so reicher und mehr zu fühlen. Gute Erkenntnisse wünscht

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Bloß nichts an mich ranlassen, lieber gut drauf sein!
Das ist eine verständliche, aber nicht zielführende Strategie
gegen quälende Gefühle wie Scham, Wut, Verzagtheit.
Nur wer Emotionen zulässt, kann sie loslassen Seite 12



Klimaprotest war eine
Massenbewegung der
Jugend. Doch rasch ist sie
abgeebbt. Gleichzeitig
wurden die Proteste radi-
kaler. Wie ist beides zu
erklären? Seite 46

Vom Schrittzähler bis zur Zyklus-App:
Wer sich pausenlos in Leib und Hirn vermisst,
glaubt an Zahlen statt an sich selbst Seite 40



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Alles fühlen, was da ist

Nicht wegdrücken, nicht grübeln:
Wie wir gut mit belastenden Emotio-
nen umgehen

24 „Kein Trauma findet in einem leeren Raum statt“

Christa Rohde-Dachser über ihre
Forschung und Psychoanalyse heute

30 Therapiestunde

Die Befreiung der Meerjungfrau
mithilfe einer Sandspieltherapie

32 Sehnsucht nach Zusammenhalt

Die Bubble überwinden: über
den Weg zur Verbundenheit

38 Psychologie nach Zahlen

Ach, ihr Glücklichen! Fünf Dinge,
die zufriedene Menschen tun

40 Die Vermessung des Lebens

Wenn uns das Smartphone sagt,
wer wir sind und sein sollten

46 Im Fokus: Die Klimabewegung

Sozialpsychologe Julian Bleh über
die Erben von *Fridays for Future*

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten
Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage

Narzisstischer Missbrauch:
Ein Name für das Leid

68 „Diese Musik berührt mich im Innersten“

Melanie Wald-Fuhrmann über
Musikgeschmack und wie er entsteht

72 Das halbe Leben

„Stöhnst du beim Sex auch so?“
Eine Pflegerin über Übergriffe

74 „Ich kann das nicht anderen überlassen“

Was pflegende Angehörige belastet:
ein Interview mit Gabriele Wilz

80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Rolltreppe
Widerstand zwecklos

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten
psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Ahmad Mansour

In jedem Heft

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



Alles

**fühlen,
was
da ist**



Niemand fühlt sich gern beschämt, verzweifelt oder ängstlich.
Wir drücken unangenehme Gefühle am liebsten weg.
Doch damit sind sie nicht verschwunden. Ein besserer Weg:
Das Peinvolle wahrnehmen, es annehmen – und loslassen

Text: Andreas Knuf // Illustrationen: Frauke Ditting

„Wut tut gut“ oder „Hör auf dein Bauchgefühl“ – viele Ratschläge zu Gefühlen sind zu vereinfachend oder falsch

Erst stehe ich 45 Minuten im Stau und als es dann weitergeht, bin ich irgendwie so durcheinander, dass ich auch noch die Ausfahrt verpasse. Also noch mal zehn Kilometer weiterfahren, bevor ich wenden kann. Ich merke, wie es in mir hochkocht, eine Mischung aus Ärger, Verzweiflung und Selbstverurteilung. Ich bin Psychotherapeut und sollte eigentlich wissen, wie man im Alltag gelassen bleibt und gut mit seinen Gefühlen umgeht. Aber bei ehrlicher Betrachtung hilft mir das gerade auch nicht weiter. Die Gefühle machen, was sie wollen. Immerhin bin ich so bewusst, dass ich überhaupt mitbekomme, was da in mir hochkocht. Erst als ich wieder an der richtigen Ausfahrt angekommen bin, klingen die Emotionen langsam ab. Hinterher ärgere ich mich gleich noch mal: Warum gerate ich bei so einem nichtigen Anlass in solche Zustände?

Wir sind täglich mit belastenden und unangenehmen Gefühlen konfrontiert, die geschilderte Situation mit Stau und Umweg ist dabei nicht mehr als eine Alltagsärgerlichkeit. Viele Gefühle sind weit herausfordernder. Etwa die Angst vor einer schweren Erkrankung nach einem medizinischen Zufallsbefund. Oder die Sorgen um den 15-jährigen Sohn, der nicht nur Drogen nimmt, sondern auf dem Schulhof sogar damit dealt. Oder die Trauer über die ungewollte Kinderlosigkeit. Oder der Schmerz, wenn die alternde Mutter langsam dement wird. Gerade die vergangenen Jahre haben uns einiges abverlangt beim Fühlen belastender Emotionen: die Enttäuschung über die abgesagte Hochzeit im Coronalockdown, die Konfrontation mit Zukunftsängsten durch den Ukrainekrieg und den Klimawandel.

Vermeiden, grübeln, wegdrücken

Wie wir mit herausfordernden Emotionen auf eine gute Art und Weise umgehen, haben wir in der Schule ganz sicher nicht gelernt und oft auch nicht im Elternhaus. Bis in die 1980er Jahre versuchten Eltern oft sogar, eigene belastende Gefühle vor den Kindern zu verbergen. Dann ging die Mutter zum Weinen ins Schlafzimmer oder der Vater in den Keller. Das hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Heute erhalten Eltern eher die Empfehlung, ihren Kindern die eigenen Gefühle zu zeigen: Kinder sollen auf diese Weise die Erfahrung machen, dass Gefühle – auch die weniger angenehmen – natürlicherweise zum Leben dazugehören, nach einer gewissen Zeit wieder vergehen und die Eltern sich gar nicht davor fürchten.

Doch sind wir wirklich gegenüber *allen* Gefühlen so offen? In jüngster Zeit scheint eher eine andere Strategie den Ton anzugeben: die dauernde Suche nach angenehmen Gefühlen. Wer immer gut drauf sein muss, nur tolle Momente posten will oder auf Instagram in die Kamera strahlt, wird zwangsläufig weniger attraktive Gefühle bekämpfen oder verdrängen.

Wer das versucht, hat eine Menge zu tun, denn es gibt eine lange Reihe solcher belastender und herausfordernder Gefühle: Da sind zunächst einmal Gefühle, die zwar unangenehm sind, denen wir uns aber meistens gewachsen fühlen, beispielsweise milde Formen von Angst, Ärger oder Traurigkeit. Wenn sie intensiver werden, fällt es uns schon schwerer, gut mit ihnen zurechtzukommen: Starke Angst kann sich zu einer Panikattacke auswachsen, tiefe Verzweiflung kann zu Suchtverhalten oder sogar zu Suizidgedanken führen. Und so manche Gefühle sind extrem belastend, intensive Schuld- und Schamgefühle etwa oder Selbsthass. Viele Emotionen sind zudem tabuisiert. Wer unter starker Eifersucht, Missgunst oder Schadenfreude leidet, schämt sich meistens auch noch für diese Gefühle und muss dann zusätzlich mit der Scham fertigwerden.

Wenige Themen haben in den vergangenen zwanzig Jahren in der Psychologie so viel Interesse geweckt wie die Erforschung unserer Gefühle und die Frage, was eine gute Emotionsregulation auszeichnet. Allein von 2000 bis heute haben sich die jährlich erscheinenden Untersuchungen zu diesem Thema mehr als verzehnfacht. Unser Wissen über Gefühle ist immer differenzierter geworden, aber vieles davon ist noch nicht wirklich in unserem Allgemeinverständnis angekommen. Noch immer gibt es arg vereinfachende oder gar falsche Empfehlungen zu Gefühlen: „Wut tut gut, lass sie raus!“ „Gefühle können nicht irren!“ „Hör auf dein Bauchgefühl!“ In ihrer Simplifizierung sind alle drei Empfehlungen nicht hilfreich.

In einer großen Metastudie wurden über 100 Forschungsarbeiten zum Zusammenhang von psychischen Problemen und dem Umgang mit Gefühlen untersucht. Dabei zeigte sich, dass manche Verhaltensweisen besonders problematisch sind. Dazu zählen das Vermeiden von Situationen, die das Gefühl auslösen, ferner Grübeln und das Wegdrücken des