

PSYCHOLOGIE HEUTE

Intensiver leben

Wo sind sie
geblieben, die
Gänsehautmomente?
Die Psychologie hat
erforscht, wie wir
sie zurückgewinnen

Geerbte Angst
Weitergabe
von Traumata

Selbstmitgefühl
Besuch bei Pionierin
Kristin Neff

Geschäftsessen
Hier entsteht
Gemeinschaft



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Everything is amazing and nobody is happy“, sagt der amerikanische Comedian Louis C. K. – „alles ist toll und niemand ist glücklich“. Louis C. K. spricht in einem Interview über das Wunder des technologischen Fortschritts und darüber, wie wir Menschen des 21. Jahrhunderts die alltäglichen Sensationen wie „Wir können über einen Ozean fliegen und dabei gemütlich in einem Sessel sitzen“ oder „Mein Telefon verbindet sich mit dem Weltall“ überhaupt nicht würdigen. Und auch wenn man seine Einschätzung der Technologie nicht teilen muss, es bleibt das Gefühl: „Stimmt, wir staunen zu wenig.“

Die Titelgeschichte dieser Ausgabe haben wir daher einer besonderen Emotion gewidmet, nämlich der Ehrfurcht (ab Seite 12). Ehrfurcht ist etwas mehr als Staunen, wer sie empfindet, erlebt das Gefühl, dass es Dinge gibt, die größer sind als man selbst und die man nicht in seine bisherige Erlebnisstruktur einordnen kann – man sieht den Grand Canyon und kann nicht fassen, dass es so etwas Monumentales gibt.

Seit einiger Zeit wird in der Psychologie sehr viel zu diesem Gefühl geforscht, allerdings nur in Bezug auf Erwachsene. Ich habe mich daher sehr über den Bericht einer Forscherin in den Niederlanden gefreut. Sie hat mit Kolleginnen und Kollegen erste Studien zu Ehrfurcht bei Kinder gemacht und mir von ihren Ergebnissen erzählt: „Kinder, die Ehrfurcht erleben, verhalten sich sozialer“, fasst Eftychia Stamkou,

Assistenzprofessorin für Sozialpsychologie an der Universität Amsterdam, ihre Erkenntnisse zusammen. Sie erklärt mir den Mechanismus dahinter: Wer einen ehrfurchtvollen Moment erlebt, empfindet sich selbst weniger als das Zentrum von allem, fokussiert sich stärker auf die Welt und fühlt sich anderen Menschen mehr verbunden.

In einer Studie hatten Stamkou und ihre Kollegen einer Gruppe der Kinder ein Video gezeigt, das bei ihnen Ehrfurcht hervorrief – in diesem Fall einen Ausschnitt aus dem Animationsfilm *Die Melodie des Meeres*, in dem sich die Hauptdarstellerin in einen Seehund verwandeln kann. Danach sollten die 8- bis 13-Jährigen entscheiden, ob sie eine Schoko-Süßigkeit als Lohn für die Studienteilnahme selbst essen oder für Flüchtlingskinder spenden wollten. Die Ehrfurchtsgruppe tat dies deutlich häufiger als die Kinder, die andere Videos gesehen hatten.

Stamkou findet es wichtig, dass Eltern und Lehrerinnen Kindern Erlebnisse ermöglichen, in denen sie Ehrfurcht fühlen – womöglich kann es auch bei einer narzisstischen Veranlagung helfen, weniger Scham für die eigenen Minderwertigkeitsgefühle zu empfinden und sich selbst nicht ständig in den Mittelpunkt zu stellen. Was könnten das für Erlebnisse sein, frage ich. „Es kann vieles sein: Technologie, ein klassisches Konzert, Tiere im Zoo oder auch der Moment, in dem einem Kind bewusst wird, dass es das erste Mal ohne Stützräder Fahrrad fährt. Aber man braucht keine kostspieligen Erlebnisse dafür: Schau in den Himmel, blick auf die kleine Blume. Ehrfurcht ist erstaunlich verfügbar, wenn wir bereit sind, die Welt zu sehen. Ehrfurcht ist überall“ – „awe is all around us“, sagt Eftychia Stamkou.

Und Ehrfurcht hat erstaunlich viele Effekte. Meine Kollegin Elke Hartmann-Wolff geht in ihrer Titelgeschichte der Frage nach, wie ehrfurchtvolles Staunen und Rührung das Leben reich und intensiv machen. Wir leben in einer Zeit voller Krisen. Aber es hilft nicht, wenn wir nie glücklich sind. Uns nicht und – wie die Studien von Stamkou zeigen – auch den Menschen nicht, für die wir da sein sollten. Gute Erkenntnisse wünscht wie stets Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 01/60 07-0
redaktion@psychologie-heute.de

PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

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

CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle
REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder, Elke Hartmann-Wolff,
Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Denise Schiwon, 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 Klöngler
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 01/60 07-386, anzeigen@beltz.de
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 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 (E-Mail-Anhang oder per Post)

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

Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo: Deutschland 86,90 EUR, Österreich, Schweiz 88,90 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 78,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). Jahres-/Geschenkabo plus: Deutschland 118,40 EUR, Österreich, Schweiz 120,40 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 108,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenjahresabo:** Deutschland 61,00 EUR, Österreich, Schweiz 63,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 53,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland 76,40 EUR, Österreich, Schweiz 78,40 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 66,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennlernabo:** EU Länder, Schweiz, 19 EUR, andere Länder auf Anfrage. **Kennlernabo 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 liegen Beilagen von Remember Products, des RSD Reise Service Deutschland GmbH sowie von Sebastian Mauritz Kommunikation aus Göttingen bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Sarah Mazzetti. S. 3, 6: Andreas Reeg. S. 4 oben: Peter Adamik. S. 4 Mitte: Markus Hurek. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 13, 14, 15, 20: Sarah Mazzetti. S. 5 oben rechts, 24, 27, 28, 29: Helena Schaetzle/laif. S. 5 unten rechts, 68, 69, 70, 71: Julia Schwarz. S. 7 oben: plainpicture/Olivier C. Mériel. S. 7 unten: Tat'yana Mazitova/Getty Images. S. 8: Klawe Rzeczy. S. 9 links: Elena Chiplak/Getty Images. S. 9 Mitte: Wundervisuals/Getty Images. S. 9 rechts: Margaryta Shevchysheva/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 92: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Monika Schwarz. S. 11 Mitte: privat. S. 11 unten: privat. S. 23: Joachim Hoffmann. S. 30: Michel Streich. S. 31: Kirsten Nijhof. S. 32, 33: Alina Desler. S. 38: Till Hafenbrak. S. 41, 42: Pia Salzer. S. 46: NurPhoto/Getty Images. S. 47: Cordula Kropke. S. 52: Serhii Hryshchysheva/Getty Images. S. 53 oben: esmaqe/photocase.de. S. 53 unten: Luciano Lozano/Getty Images. S. 54 unten: MartialRed/Getty Images. S. 54 oben: LWA/Getty Images. S. 55 oben: John M Lund Photography Inc/Getty Images. S. 55 unten: privat. S. 56: D3sign/Getty Images. S. 57 Mitte: Bagira22/Getty Images. S. 57 rechts: ilyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 63, 64: Kenny Brown. S. 72: Christian Barthold. S. 75: Simon Prades. S. 76: privat. S. 80: Japatio/Getty Images. S. 84: Inti St. Clair/Stocksy. S. 89 oben links: youtube.com/@Simplicissimus. S. 89 Mitte oben: Lumina/Stocksy. S. 89 oben rechts: einfachganzleben.de. S. 89 unten links: Fondation Beyeler. S. 89 unten Mitte: Laura-Christin Fotografie. S. 89 unten rechts: netflix.com. S. 105 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 105 rechts: Studio Serra/Stocksy. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: privat.

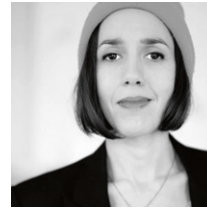


MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C002639



ISSN 0340-1677

Menschen dieser Ausgabe



Illustratorin **Lea Brousse** beschreibt ihren Stil als eine Kombination aus Piktogramm und Illustration. Manche ihrer halbabstrakten Arbeiten seien sogar um 180 Grad drehbar. In dieser Logik übersetzt sie für unsere Rubrik „Das stört ...“ die Idee der Texte in ein grafisches Konzept **Seite 10**



Eigentlich geht es mir gut. Eigentlich habe ich beruflich einiges erreicht. Eigentlich kann ich mich nicht beklagen. Derlei lauwarmer Daseinsbeschreibungen verschiedenster Personen brachten *Psychologie Heute*-Redakteurin **Elke Hartmann-Wolff** auf die Idee für eine Recherche. Dabei wurde ihr klar, wie sehr sich Menschen nach einem intensiven, freudvollen Leben mit Gänsehautmomenten sehnen. Aus der Emotionspsychologie kommt ein entsprechender Impuls: das ehrfurchtsvolle Staunen **Seite 12**



Autor **Jochen Metzger** hatte 2023 allerhand zu betrauern und fühlte sich sehr überfordert von seinen Gefühlen und Gedanken. Kann die psychologische Forschung helfen, in solchen Phasen besser klarzukommen? Die Trauerforscherin Mary-Frances O'Connor von der *University of Arizona* gab ihm ein paar verblüffende Antworten **Seite 74**

Inhalt



Wir sind im Trott. Wo ist die Gänsehaut geblieben? Wie wir zum Staunen zurückfinden und der Welt mit Leidenschaft begegnen
Seite 12



Werden Traumata weitergegeben, etwa von Holocaustüberlebenden an die Enkel? Manches spricht dafür, aber unausweichlich ist das nicht *Seite 24*

Geschäftssessen: Schon das Wort wirkt antiquiert. Doch auch im digitalen Zeitalter hat das gemeinsame Speisen noch eine wichtige Funktion *Seite 68*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Intensiver leben

Wo sind sie geblieben, die Gänsehautmomente? Die Psychologie hat erforscht, wie wir sie zurückgewinnen

24 Geerbte Angst

Transgenerationelle Traumata: Die plausibelsten Modelle

30 Therapiestunde

Die anhängliche Patientin, der vor dem Therapieende graute

32 Gebalgte Freude

Warum Rangeln und Raufen therapeutisch wirken können

38 Psychologie nach Zahlen

Das Midlife-Hoch:
Fünf Stärken der Lebensmitte

40 Das Gefühl, jeden Moment vom Boden abzuheben

„Spaß haben“ gilt als unreif und oberflächlich – zu Unrecht

46 Im Fokus

Frauenärztin Helga Seyler über Schwangerschaftsabbrüche

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt: Kristin Neff

Die streitbare Mitfühlende

68 Karriere als Hauptspeise

Warum Geschäftsessen noch immer wichtig sind

72 Das halbe Leben

Ein Landwirt erzählt, wie Hof und Familie verstrickt sind

74 „Trauer bedeutet Sehnsucht“

Forscherin Mary-Frances O'Connor über den Schmerz des Verlusts

80 Psychologie der Räume

Diesmal: das Patientenzimmer
Ein steriles Zuhause auf Zeit

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen...

... an Thomas Suddendorf

In jedem Heft

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

Intensiver leben

Wo sind sie geblieben, die großen Emotionen?
Die Psychologie hat erforscht, wie sie entstehen
– und eine Art Geheimrezept entdeckt für
ein Leben, das viele Gipfelmomente für uns
bereithält

Text: Elke Hartmann-Wolff // Illustrationen: Sarah Mazzetti





Die Erfahrung eines innerpersönlichen Wunders

Ich habe eine Meise, strenggenommen sogar mehrere. Es könnten Blaumeisen sein, das schließe ich aus der Farbe ihres Gefieders. Seit einigen Jahren teilen wir uns einen Lebensraum, unseren Garten. Nietzsche wird der Satz zugeschrieben: „Schenke keinem Gedanken Glauben, der nicht im Freien geboren ist.“ Wache ich bei Tagesanbruch auf und ein angstvoller Gedanke spielt mit einer diffusen Unruhe Fangen, setze ich mich auf die Treppe, die in den Garten führt. Tirili, tirili schallt es aus Richtung der Tanne. Die Vögel trällern, als gelte es, einen Wettbewerb zu gewinnen, ihr Gesang trifft mich unvermutet in meiner Mitte und verändert meine Gefühlssfarbe von kaltem Grau zu warmem Orange. Welch Schönheit.

Wir erschauern bei einem David-Bowie-Song und bei dem Anblick der ersten Krokusse im Februar, die Worte der Lyrikerin Amanda Gorman bei der Amtseinführung des US-Präsidenten bescheren uns Gänsehaut, eine von Birken umsäumte Lichtung flirrt im Licht – und irgendetwas passiert mit uns. Wir leben im Augenblick. Die sensorischen Empfindungen sind auf scharf gestellt, die Erkenntnisräume weiten sich. Der Moment ist *larger than life*. Es gibt nur Jetzt.

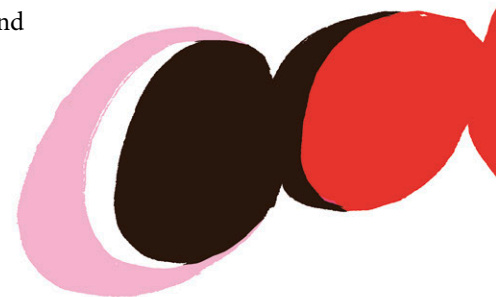
Ein vibrierender Draht zur Welt

Die Sehnsucht nach einem intensiven Leben ist vielen Menschen wohlbekannt. Eine prototypische Selbstbeschreibung dieser Tage könnte lauten: Ich habe ja an und für sich ein gutes Leben, mir fehlt es an nichts. Mein Job ist halbwegs interessant, die Bezahlung stimmt. Ich bin gesund. Eigentlich habe ich es zu etwas gebracht. Eigentlich besteht kein Grund zur Klage. Eigentlich ist alles okay. Erinnerungen kommen auf an Zeiten, in denen man glaubte, eine bessere, irgendwie plastischere, farbigere Version der Welt zu bewohnen. Das Erleben war unmittelbar, man war ergriffen, überrascht und fühlte sich angenehm stimuliert. Die Kindheit und Jugendjahre waren reich an solchen Momenten: das erste Eis zu Saisonbeginn im Freibad, bei Aldi-Rotwein auf einer WG-Party tanzen und lachen, bis die Bauchmuskeln brennen. Der erste Kuss. Der letzte Tag vor den großen Ferien.

Genau diese Gefühle und Stimmungen versuchen wir heute wieder herbeizuführen. Wir kaufen ein Auto, das verspricht, uns auf Abenteuer zu führen, reisen in Städte mit vibrierendem Kultur- und Nachtleben, buchen Wochenenden in Wellnesshotels, um mal wieder ganz bei uns selbst zu sein. Und es passiert mit uns: nichts. In einem Interview mit dem *Tagesspiegel* beschreibt der Soziologe Hartmut Rosa dieses Phänomen wie folgt: „Versprochen wird eine Begegnung, verkauft aber eine Ware. Was wir aber brauchen, ist eine andere Weise des Begegnens. Nicht kontrollieren und beherrschen, sondern in Kontakt treten.“ Dann entstehe ein „vibrierender Draht zwischen uns und der Welt“.

Auch die Psychologie treibt die Frage um, wie wir (wieder) zu einem reicheren Gefühlsleben gelangen können. Mit dem Ziel, innere Prozesse anzuregen, die uns in Erstaunen versetzen, berühren, ergreifen, verwundern oder emotional überwältigen. Mit dieser Idee befassen sich die Psychologieprofessoren Dacher Keltner von der *University of California, Berkeley* und Jonathan Haidt von der *New York University*. Die beiden US-Amerikaner begründeten 2003 mit der Veröffentlichung ihres Konzepts *Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion* ein florierendes Forschungsgebiet.

Das englische Wort *awe* lässt sich dabei nur unzureichend ins Deutsche übertragen. *Ehrfurcht* beinhaltet die Wörter Ehre und Furcht, was die Assoziation mit Einschüchterung oder gar Gefahr weckt. Zudem wirkt das Wort wie aus der Zeit gefallen, wohl nur wenige kämen auf die Idee, den





Begriff in einer Unterhaltung zu verwenden, etwa: „Das war ja ein riesiger Mond letzte Nacht – da habe ich voller Ehrfurcht im Bett gelegen.“ Das klingt schräg und würde der Empfindung nicht gerecht. Man behilft sich deshalb mit Übersetzungen wie „ehrfurchtvolles Staunen“.

Das Forscherduo Dacher Keltner und Jonathan Haidt ist der Überzeugung, ehrfurchtvolles Staunen vermittele uns das Gefühl, „in der Gegenwartigkeit von etwas Großem zu sein, das unsere Vorstellung von der Welt transzendiert“. Für die Psychologen kommt diese Erfahrung einem „innerpersönlichen Wunder“ gleich. Die Wirkung solcher ebenso geheimnisvollen wie komplexen Erfahrungen gehe weit über das Angenehme und Illustre hinaus. Für die Wissenschaftler wirken sich derlei ästhetische Erfahrungen, also Sinneswahrnehmungen auf zwei Ebenen aus: Sie haben zum einen die Kraft, das psychische Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern, und zum anderen die Macht, persönliche und spirituelle Wachstumsprozesse anzuregen.

Gipfelerfahrungen

Die Awe-These der beiden Forscher inspirierte in der Folge zahlreiche Psychologinnen, Neurowissenschaftler und Sozialwissenschaftlerinnen weltweit zu eigenen Experimenten und Studien. Mittlerweile existieren mehrere hundert Artikel dazu. Die Sozialwissenschaftlerin Judith Moskowitz von der *Northwestern University* bezeichnet die Ehrfurchtsforschung als *cutting edge*, also hochgradig innovativ.

Dabei haben die Forschenden das Rad nicht neu erfunden. Abraham Maslow beschäftigte sich vor mehr als einem halben Jahrhundert mit der sogenannten Gipfelerfahrung, der *peak experience*. Der bedeutende Sozialpsychologe beschrieb diese Erlebnisse in seinem 1964 erschienenen Buch *Religions, Values, and Peak Experiences* (Religionen, Werte und Gipfelerfahrungen) als „Momente des höchsten Glücks und