

# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Meine Grenzen und ich

Sie retten nicht nur uns,  
sondern auch unsere  
Beziehungen: Wie es gelingt,  
uns zu behaupten

**Voller Klang**  
Wie wir unsere  
Stimme finden

**Der große Schwindel**  
Warum fallen wir  
auf Betrüger rein?

**Wahnideen**  
Normaler als  
wir denken



# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**W**ie war Ihr Urlaub, wo waren Sie noch mal genau, und gehen Sie eigentlich auch ins Stadion und nehmen Sie dann Ihre Kinder mit? Es gibt Menschen, die stellen ihrem Psychotherapeuten oder ihrer Psychotherapeutin sehr viele Fragen – „Schlüssellochpatienten“ nennt Micha Hilgers sie. Micha Hilgers ist Psychoanalytiker mit jahrzehntelanger Erfahrung und Autor des Buches *Der authentische Psychotherapeut*. Ich habe ihn gefragt, ob er mit mir darüber sprechen würde, wie man als Therapeut Grenzen setzt, und wir haben uns zum Gespräch verabredet.

Von der Idee, dass man als Therapeut grundsätzlich nichts von sich preisgeben darf, hält er nichts. „Wenn mich eine Patientin fragt: ‚Hatten Sie einen schönen Urlaub?‘, dann würde ich mich doch sehr verrückt verhalten, wenn ich frage: ‚Sie interessieren sich für meinen Urlaub?‘, es also als Spiegel zurückgebe. In der Regel habe ich schöne Urlaube und kein Problem damit, das auch zu sagen.“ Wenn ein Patient indes sehr viele Fragen stellt, spricht Micha Hilgers es an: „Ich würde ihn darauf aufmerksam machen, dass er sich immer häufiger nach meinem Privatleben erkundigt. Und fragen, was das mit seinem Anliegen zu tun hat.“ Es ist eine große Kunst, anderen Menschen eine Grenze zu setzen, ohne sie zu beschämen. „Wie haben Sie das als junger Analytiker gemacht?“ „Vermutlich bescheuerter“, sagt er und lacht.

Was ist, wenn ein Patient zu ihm sagt: „Herr Hilgers, ich finde, Sie sind ein Arsch“? „Dann würde ich erst einmal sagen: ‚Aha. Wie kommen Sie darauf?‘ Aber im zweiten Schritt würde ich darauf hinweisen, dass wir gerne gegenseitig Kritik äußern können, aber ich einen respektvollen Ton erwarte. Und je nach Patient – wenn es zum Beispiel jemand mit einer deutlichen Persönlichkeitsstörung und einem Hang zu regelverletzendem Verhalten ist – würde ich nachschieben: ‚Habe ich mich klar ausgedrückt?‘“

Und nein, so souverän und unkränkbar bleibt auch der erfahrene Analytiker nicht immer. „Ich glaube, dass es für manche Patienten wichtig ist, dass sie erleben, dass sie mich aus der Fassung bringen können. Dann spüren sie: ‚Der Kerl ist mit mir in Beziehung, und jetzt ist er am Anschlag und zeigt das auch.‘ Haben wir das zusammen durchgestanden, ändert sich oft etwas.“

Die Therapiesitzung ist vorbei und die Patientin will nicht gehen, bleibt sitzen, redet weiter. Was tun? Dann gibt es von „Das können wir gerne in der nächsten Stunde besprechen“ bis hin zu „Die Stunde ist zu Ende, sind Sie so gut, das Zimmer zu verlassen?“ viele Abstufungen. „Und ich werde auch von meiner Körperhaltung her deutlich.“

Wie reagieren, wenn jemand etwas aus der Praxis klaut? Oder gewaltverherrlichende Geschichten erzählt? Das Gespräch mit Micha Hilgers war lang und geistreich und lohnt sich zu lesen. Sie finden es in gesamter Länge auf unserer Website unter [psychologie-heute.de/gesundheit](http://psychologie-heute.de/gesundheit).

Es ist nicht so, dass man entweder gut oder schlecht Grenzen setzen kann, habe ich in unserer Titelgeschichte gelernt (ab Seite 12). Denn es gibt verschiedene Arten von Grenzen, die uns unterschiedlich schwerfallen. Wie wir für uns einstehen, davon erzählt unser Autor Jochen Metzger. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Inhalt



Schriftstellerin  
Dana Grigorcea  
über die morbide  
Lust, sich hinzugeben  
Seite 58



Ein geschenkter Anzug? Wie konnte ich  
auf diesen Betrug reinfallen? Seite 68

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patientinnen

### 12 Titelthema:

#### Meine Grenzen und ich

Sie retten nicht nur uns, sondern auch unsere Beziehungen: Wie es gelingt, uns zu behaupten

### 24 Warum wir weinen

Was passiert dabei im Gehirn? Sind emotionale Tränen dicker als Zwiebeltränen? 15 Fragen, 15 Antworten

### 30 Therapiestunde

Frau Klemke und die sadistischen Gewaltfantasien eines 20-Jährigen

### 32 Stimmt so!

Viele Menschen wünschen sich eine „schönere Stimme“. Dazu bedarf es aber mehr als zwei, drei Übungen

## 38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Strategien, um das Wundern wiederzuentdecken

### 40 Ich sehe was, was du nicht siehst

Warum Halluzinationen und Wahngedanken keine Seltenheit sind

### 46 Im Fokus: Psychotherapie-Apps

Es gibt sie auf Rezept und sie werden wenig genutzt. Woran liegt das?

### 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

### 58 Psychologie und Literatur:

#### „Anziehung verklavt auch ein bisschen“

Schriftstellerin Dana Grigorcea über die morbide Lust, sich hinzugeben

### 68 Der Etikettenschwindler

Um ein Haar wäre unser Autor auf einen Betrüger hereingefallen. Warum?

## 72 Das halbe Leben

Ein Sachbearbeiter aus Hessen über Bullshit-Arbeit

### 74 Die Macht der Voraussicht

Die Gabe, die Zukunft gedanklich vorwegzunehmen, ist zentral für die Menschheitsgeschichte

### 80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Oper Schrei des Engels

### 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

### In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief

95 Markt / 104 Mehr Psychologie

Heute / 106 Vorschau







# Meine Grenzen und ich

Ein Buch aus den USA öffnet unserem Autor Jochen Metzger die Augen über eine schwierige Phase seines Lebens. Warum war es ihm so schwergefallen, für sich einzustehen? Die halbvergessene Forschung dahinter ist so aktuell wie nie

Text: Jochen Metzger // Illustrationen: Lucie Langston





## Was ich beschütze: meine Zeit und meine Habseligkeiten, meine Gefühle und meinen Körper, meine Gedanken und meine Sexualität

**E**twas weckt mich nachts um drei. Es ist kein Geräusch, kein Lichtblitz, keine Berührung und kein Brandgeruch – sondern dieser Schmerz in den Lendenwirbeln. Er hat mich schon am Tag geplagt. Später beim Mittagessen drückt auch noch mein Magen, mehr als eine Pellkartoffel schaffe ich nicht, dazu gibt's eine Tasse Kamillentee. So geht es seit Wochen. Ich bin Ende dreißig und mein Körper sagt mir: „Mann, du musst etwas ändern.“

All das ist mehr als fünfzehn Jahre her. Ich habe damals tatsächlich vieles geändert und vieles wurde besser. Aber so richtig verstanden habe ich meine Krise erst jetzt, und das verdanke ich einem Buch.

Zwei junge Frauen hatten mir davon erzählt, die eine davon ist meine Tochter, die andere eine Art Patenkind. Die eine studierte in den Niederlanden, die andere in London, beide Hochschulen kümmern sich in Seminaren um die psychische Gesundheit ihrer Studierenden. Manche inneren Themen bekommen für die jungen Leute dabei einen Namen. Man sucht sich Hilfe oder stöbert nach neuen Büchern. Manche davon schickt man anschließend den eigenen Müttern, den Vätern und schreibt auf die beiliegende Postkarte: „Lies das, es handelt von dir!“

Auf so eine Art kam auch dieses Buch auf meinen Schreibtisch. Es heißt *Set Boundaries, Find Peace*, geschrieben von der US-Psychotherapeutin Nedra Glover Tawwab (deutsche Ausgabe: *Grenzen machen uns frei*). In den USA war es ein Bestseller, die Autorin hat auf Instagram weit mehr als eine Million Follower. Irgendwas an ihrer Botschaft scheint die Menschen zu bewegen.

Und wirklich: Schon beim Lesen des Vorworts merke ich, wie meine Wangen heiß werden, weil ich mich ertappt fühle. Da schreibt jemand über mein vergangenes Selbst, den Mann, der sich in Rückenschmerz und Bauchweh manövriert hatte. Und so einen Aha-Moment habe offenbar nicht nur ich. „Mein Instagram-Post *Signs that you need boundaries* [Anzeichen dafür, dass Sie Grenzen brauchen] ist viral gegangen“, notiert Nedra Glover Tawwab auf den ersten Seiten ihres Buches. Ihre kurze Liste geht so:

- Sie fühlen sich überfordert
- Sie hegen Groll gegen Menschen, weil sie Sie um Hilfe bitten
- Sie vermeiden Telefongespräche und Umgang mit Menschen, die Sie um etwas bitten könnten
- Sie machen Bemerkungen darüber, dass Sie anderen helfen und nichts dafür zurückbekommen
- Sie fühlen sich ausgebrannt
- Sie träumen häufig davon, alles hinzuschmeißen und einfach zu verschwinden
- Sie haben keine Zeit für sich selbst.

Viele ihrer Patientinnen und Patienten, so berichtet Glover Tawwab, kommen mit genau solchen Symptomen zu ihr in die Praxis. Sie wissen nicht, dass sie Schwierigkeiten damit haben, Grenzen zu setzen, denn an der Oberfläche sind da nur Konflikte mit anderen, Vermeidung, negative Gedanken und wenig Energie. Eine Stufe darunter rumoren Schuldgefühle und ein seltsames Unbehagen.

Vieles daran passt zu meinem früheren Selbst. Überfordert war ich von meinem Beruf, den Anforderungen meiner Vorgesetzten, dem Dasein als Alleinverdiener, manchmal von meiner Rolle als Ehemann, von Wünschen aus meinem Freundeskreis. Die ganzen Ansprüche an mich nervten. Ich empfand die Welt als ungerecht und wollte manchmal tatsächlich alles hinschmeißen. Bleibt die Frage: Was hatte all das mit meinen Grenzen zu tun?



