

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Es gibt keinen guten Perfektionismus, sagt Thomas Curran, Sozialpsychologe und Professor an der *London School of Economics and Political Science*. „Guter Perfektionismus“ sei ein Oxymoron, eine Zusammenstellung von zwei sich widersprechenden Begriffen. „Zum einen ist Perfektion ein nicht erreichbares Ziel. In der komplexen und chaotischen Welt, in der wir leben, mit der stark fehlerhaften und fehlbaren Natur der Menschheit werden wir und können wir niemals perfekt sein“, so Curran. Und zweitens verwechselten wir Perfektion mit anderen Begriffen wie harter Arbeit, Beharrlichkeit, Sorgfalt oder Lernen: „Bei Perfektionismus geht es nicht um Ziele oder hohe Standards. Sondern darum, vor der Welt die Dinge zu verbergen, von denen wir glauben, dass sie defizitär an uns sind.“

Thomas Curran hat in einer Metaanalyse das Maß an Perfektionismus bei über 40 000 Collegestudentinnen und -studenten in den USA, Kanada und Großbritannien zwischen den Jahren 1989 und 2016 untersucht (die Studie von ihm und Andrew P. Hill finden Sie im Internet frei lesbar hier: bit.ly/PH_Curran). Darin unterscheidet er drei Arten von Perfektionismus: auf mich selbst bezogenen Perfektionismus, auf andere bezogenen Perfektionismus und gesellschaftlich vorgeschriebenen Perfektionismus, „bei dem ich annehme, dass alle von mir erwarten, dass ich perfekt bin – und wenn

ich das nicht bin, verurteilen sie mich“. Alle drei Formen hängen miteinander zusammen, alle drei Formen sind seit den späten 80ern linear gewachsen, so das Ergebnis von Currans Studie – am meisten aber der gesellschaftlich vorgeschriebene Perfektionismus.

Was ist Currans Erklärung, warum immer mehr Studierende ein immer höheres Maß an Perfektionismus empfinden? „Seit Mitte der 80er Jahre gibt es eine gesellschaftliche Obsession mit wirtschaftlichem Wachstum. Alles muss dem Markt dienen, wir behandeln die Wirtschaft, als sei sie eine lebende Einheit: ‚Wie geht es der Wirtschaft? Wächst die Wirtschaft? Ist die Wirtschaft okay?‘ Das Wachstum muss weitergehen. Mit welchem Ziel? Keiner weiß es wirklich“, analysiert der Sozialpsychologe. „Wenn ich diese Idee internalisiere, heißt das, dass ich wachsen muss, um für die Gesellschaft von Wert zu sein. Ich bin niemals gut genug, es gibt immer mehr Likes, eine bessere Bewertung auf der Arbeit, bessere Zahlen, bessere Noten. Das hat einen massiven Einfluss auf uns – und unsere Daten zeigen das.“

Was kann man dagegen tun? Aus Sicht von Thomas Curran ist Perfektionismus ein Problem, das man nicht auf der persönlichen, sondern auf der gesellschaftlichen Ebene lösen müsste – indem wir uns für andere, weniger wachstumsfixierte Wirtschaftsformen entscheiden. Für Eltern hat er dennoch einen Rat: „Bringen Sie Ihren Kindern bei, verletzlich zu sein und mutig und keine Angst zu haben, Dinge zu vermasseln. Und bedingungslose Liebe ist wichtig.“

In unserer Titelgeschichte *Das Leben leicht machen* berichten wir, wie wir uns von den übermenschlichen Idealen befreien können – und auch, was das mit Besitz zu tun hat. Viele gute Erkenntnisse wünscht Ihnen

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 Rübelsmann

CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle

REDAKTION

Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,
Henning Jansen, 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

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 ABOBONNEMENT 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

Umsatzkurs. 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 der Peter Hahn GmbH in Winterbach und der

Humanitas GmbH in Wiesbaden bei. Einem Teil der Aboauflage Inland liegt eine Beilage des

medica mondiale in Köln bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN

Titel: Charlotte Schreiber (Bildredakteur: Tobias Laukemper). S. 3, 5 rechts

unten, 58, 63, 64, 65 Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: Sergio Membrillas. S. 4 un-

ten: Anne Barron. S. 5 links, 12, 16, 21, 23: Francesco Cicoletta. S. 5 rechts oben, 74:

Christina Baeriswyl. S. 6: Sarah Buth. S. 7 oben: Deepol by plainpicture/Chia N-Lofqvist.

S. 7 unten: Eva Fischer. S. 8: Klawe Rzeczy. S. 9 links: Getty Images/Maryna Tarasova. S. 9

Mitte: iStock/Getty Images/component2. S. 9 rechts: iStock/Getty Images/Olga Sidelnikova.

S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: greelane.com. S. 11 Mitte:

ullstein bild/Fondation Horst Tappe. S. 11 unten: Henning Ross / Piper Verlag. S. 17: privat.

S. 24: Getty images/Maren Caruso. S. 25: plainpicture/Lubitz + Dorner. S. 26: Westend61/

Addictive Stock/Alex Bascuas. S. 27: Westend61/Kiko Jimenez. S. 28: privat. S. 30: Michel

Streich. S. 31: Selda Urech. S. 32: Benjamin Courtault. S. 38: Till Hafenbrak. S. 41, 43: Florian

Bayer. S. 46: Getty images/FatCamera. S. 47: privat. S. 52: plainpicture/Jessica Prautzsch.

S. 53: links: Getty images/kadirkaba. S. 53 Mitte: Getty images/Jacob Ammentorp Lund.

S. 54 links: Addictive Stock/photocase.de. S. 54 rechts: Getty images/CSA-Printstock. S. 55

oben: Westend61. S. 55 unten: privat. S. 56: Getty images/yulias. S. 57 links: Getty images/

tomozina. S. 57 rechts: axelbueckert/photocase.de. S. 68, 69, 70, 71: Getty images/Filo/4x6/

Aarrows. S. 71 oben: Tanja Dörfler. S. 72: Getty images/Nicolae Sabin Costache/EyeEm.

S. 73: Janet Hesse. S. 80: Jan Robert Dünnweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: Getty

images/RubberBall Productions. S. 89: Jan Rieckhoff. S. 93 oben links: funk ARD/ZDF Foto:

Christoph Neumann. S. 93 links unten: WDR 1Live. S. 93 Mitte oben: plainpicture/Gilles

Rigoulet. S. 93 Mitte unten: Kirstin Rohwer. S. 93 rechts unten: Ace in Space. S. 104 oben:

picture alliance/Ikon Images/Neil Webb. S. 105 unten: Getty images. S. 105 oben: Deepol by

plainpicture/Gustafsson. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: Sven Singt + Universal

Music.



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C002639



ISSN 0340-1677

Menschen dieser Ausgabe



Als Psychoanalytiker und Wissenschaftler beschäftigt sich **Jakob Müller** damit, wie sich scheinbar irrationale Einstellungen und Verhaltensweisen von einzelnen Menschen und Gruppen verstehen lassen. Ein wichtiger Schlüssel dazu ist der Mechanismus der Projektion, über den er in diesem Heft schreibt **Seite 32**



Der Illustrator **Till Hafenbrak** bebilderte in dieser Ausgabe zum Thema Schach. Die Bezeichnung „Königsdisziplin“ und das Eintauchen der Kontrahenten in die Partie inspirierten die Bildidee der majestätischen Strategen. Figur und Spieler werden eins. Knallbunt, grafisch und heiter – es soll ja bei aller Konkurrenz auch noch Spaß machen **Seite 38**

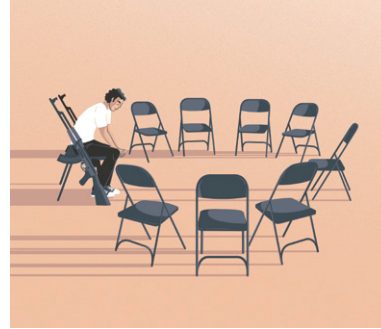


Frank Luerweg, der über Mitteilungsbedürftige schrieb, hat einen Talkaholic-Score von 15. Also ziemlich wortkarg, zumindest morgens vor dem ersten Kaffee. Als Journalist sieht er sich aber auch eher als Spezialist fürs Zuhören. Zudem lebt er mit seiner Familie in Norddeutschland, das nicht eben für eine große Quasselstrippendichte bekannt ist **Seite 40**

Inhalt



Zu viel Krempel in der Wohnung und der Kopf übertoll mit Un-erledigtem? Höchste Zeit, Ballast abzuwerfen und sich das Leben leichter zu machen *Seite 12*



Warum werden Islamisten rückfällig? Wolfgang Schmidbauer über die Parallelen von Fanatismus und Sucht *Seite 74*

So war das damals, ich weiß es noch genau! Historikerin Annette Kehnel erzählt, warum wir uns da nie ganz sicher sein können *Seite 58*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Das Leben leicht machen

Zu viel Ballast, zu hohe Anforderungen. Wie können wir beides loslassen?

24 „Jeder Tag hat seinen Charme“

Psychologe Oliver Weigelt über den Wochenrhythmus der Tatkraft

30 Therapiestunde

Auf Station fasst Nico Vertrauen und pendelt zwischen Nähe und Distanz

32 Mein Innenleben – dein Problem

Psychoanalytiker Jakob Müller über das Wesen der Projektion

38 Psychologie nach Zahlen

4 Erkenntnisse über Menschen, die meisterlich Schach spielen

40 Die uns das Ohr abschwätzen

Was mit Talkaholics los ist und wie wir mit ihnen umgehen

46 Im Fokus: Psychotherapie in der Psychiatrie

Klinikleiter Peter Zwanzger über die Dosierung von Gesprächen

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Annette Kehnel erklärt, wieso es das Früher gar nicht gibt

68 Antidepressivum mit zwei Rädern

Therapeut Martin Junghöfer über die Lust am Fahrradfahren

72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Zoo
Ein Zufluchtsort der Fantasie

74 Die Rolle des Rächers

Entradikalisierung und die Parallelen zur Suchttherapie

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Der eigentliche Julius

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Eva Briegel

In jedem Heft

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