

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**D**inge passieren zeitgleich und scheinen auf wundersame Weise miteinander verbunden: Ich besichtige eine Wohnung und finde auf dem Gehweg davor ein Centstück – ich muss diese Wohnung kriegen! Meine Freundin lebt schon lange mit einem Mann zusammen, Björn, der Name heißt übersetzt Bär. Eigentlich will sie sich trennen, aber dann sieht sie am Abend eine Dokumentation über Bären im Fernsehen und ist ganz bewegt davon. Ein Zeichen, dass sie doch mit Björn zusammenbleiben sollte?

Der Begründer der analytischen Psychologie, Carl Gustav Jung, hat sich mit Ereignissen beschäftigt, die zeitlich miteinander in Beziehung stehen, er hat das Phänomen Synchronizität getauft. Ich rufe Christian Roesler an, Psychologieprofessor, Paartherapeut und Jung-Experte, um ihn zu fragen, welche Bedeutung solche Ereignisse für eine Partnerschaft haben können. Wie bewertet er es, wenn die Bären-Doku als Zeichen gesehen wird, dass zwei Menschen zusammenbleiben sollten? Christian Roesler lacht. Und erklärt: „Das ist eine schräge kausalistische Betrachtungsweise, das ist nicht das, was C. G. Jung meinte. Er sagt, synchronistische Ereignisse korrelieren zeitlich und sind *sinnhaft* aufeinander bezogen. Es geht also nicht darum, dass man feststellt: Weil ich das erlebt habe, muss es so sein. Sondern darum, dass man nach vorne schaut und fragt: Welcher noch zu findende Sinn

könnte in dem stecken, was ich wahrgenommen habe?“ Der Unterschied ist, ob man als Paar symbolische Ereignisse im gemeinsamen Leben dazu nutzt, sich bestätigen zu lassen – „es kann nur so sein!“. Oder um seine Perspektive zu öffnen und sich miteinander weiterzuentwickeln.

Wo ist der Unterschied zwischen einem Zufall und einem synchronistischen Ereignis, frage ich den Wissenschaftler. „Der Unterschied liegt im Auge des Betrachters“, antwortet Roesler. „Das Synchronizitätsprinzip lädt dazu ein, auf scheinbare Zufälle einen anderen Blick zu richten. Synchronizität ist aus meiner Sicht nicht da draußen in der Natur vorhanden. Da unterscheide ich mich auch von C. G. Jung, der sehr bemüht war, sein Konzept physikalisch abzusichern. Ich würde sagen: Synchronizität ist immer eine Bedeutungsgebung an ein Ereignis durch eine Person. Und erst dadurch wird es zu einer Synchronizität.“

Jung habe es „die symbolische Einstellung“ genannt, so Roesler. Wie man die trainieren kann? „Einmal versuchen, alles, was einem begegnet, als eine Botschaft zu betrachten, die einem etwas sagen möchte.“ Und so kann es denn sein, dass ein synchronistisches Ereignis zwei Liebende dazu bringt, zusammenzubleiben und sich zu fragen: Welchen Sinn hat es, dass wir beide es gerade so schwierig miteinander haben?

In unserer Titelgeschichte haben wir uns der Thematik von Tempo und Rhythmus in Partnerschaften gewidmet (Seite 12). Peter Fraenkel, New Yorker Paartherapeut, erzählt darin, welchen Einfluss ein unterschiedliches Zeitempfinden auf die Partnerschaft haben kann – und wie wir Gleichklang finden. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 6201/60 07-0  
Fax 0 6201/60 07-382 (Redaktion), Fax 0 6201/60 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,  
Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

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

**HERSTELLUNG UND LAYOUT** Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

**REDAKTIONSASSISTENZ** Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 6201/60 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 ABO N N E M E N T 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).

**Kennerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU-Länder, Schweiz € 22,90; 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 Österreich liegt eine Beilage der Biber Umweltprodukte Versand GmbH in A – Dornbirn bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

**BILDQUELLEN** Titel: Iuliia Versta/Stocksy. S. 3, 6: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: Christoph Welkovits. S. 4 unten: Ingo Schiller. S. 5 links, 12, 13, 15, 16, 20, 21: Luisa Jung. S. 5 Mitte, 68, 69, 70, 71: Martin Krusche. S. 5 rechts, 25: plainpicture/Michelle Gibson. S. 7 oben: Mary Evans Picture Library/picture alliance. S. 7 unten: Naulicreative/Getty Images. S. 8: Klawe Rzeczy. S. 9 links: Irina Tatsina/Getty Images. S. 9 rechts: Veleri/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 89: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: ullstein/Fondation Horst Tappe. S. 11 Mitte: ETH Zurich. S. 11 unten: <https://time.graphics/de/>. S. 26: Robert Niedring/Getty Images. S. 28: Michael Haegle/Getty Images. S. 30: Michel Streich. S. 31: privat. S. 32, 33: Marie Himbert. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41, 42: Joni Majer. S. 46: Sean Gallup/staff/Getty Images. S. 47: Referat für Kommunikation und Medien des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim. S. 52: Henrik Sorensen/Getty Images. S. 53 oben: Eray Asena/Getty Images. S. 53 unten: Liudmila Chernetska/Getty Images. S. 54 oben: inkje/Photocase. S. 54 unten: furtaev/Getty Images. S. 55 oben: plainpicture/Natalia Bazina. S. 55 unten: privat. S. 56: Nanano/Getty Images. S. 57: pratan ounpiti-pong/Getty Images. S. 58, 59, 62, 64, 65: Lena Giovanazzi. S. 69: Katrin Binner. S. 72: Thomas Barwick/Getty Images. S. 73: Jan-Peter Kasper. S. 75: Mario Wagner. S. 80: Jan Robert Dünnweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: Rieko Honma/Getty Images. S. 93 oben links: WDR Doku. S. 93 oben Mitte: Igor Madjinca/Stocksy. S. 93 oben rechts: Designer/Getty Images. S. 93 Mitte unten: Bettina Jellouschek-Otto. S. 93 rechts unten: Papalapapp.podcast. S. 106 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 106 oben: plainpic-ture/plainpicture. S. 107 oben: Andrea Ventura. S. 107 unten: Frank Eidel.



ISSN 0340-1677



## Menschen dieser Ausgabe



Die Psychologin und Journalistin **Marie Himbert** beschäftigte sich für diese Ausgabe mit dem Einfluss pornografischer Videos auf die Sexualentwicklung Jugendlicher. Sie war positiv überrascht, dass Eltern in sexuellen Fragen trotz der vielen Infoangebote für junge Leute im Internet nach wie vor wichtige Ansprechpartner sind – vielleicht sogar mehr als je zuvor **Seite 32**



Die österreichische Gesellschaftsjournalistin **Petra Klikovits** möchte mit ihren Texten ein Bewusstsein schaffen für psychische Erkrankungen, die immer noch tabuisiert werden. Der Suizid einer Freundin, die ihre bipolare Störung geheim gehalten hatte, machte sie so betroffen, dass sie zu dieser Krankheit recherchierte und fragte: Was hätte meiner Freundin geholfen? Klikovits' Appell: „Nehmt Anzeichen unbedingt ernst!“ **Seite 40**



Illustrator **Jan Robert Dünnweller** konnte für die besondere Beziehung des Autors Andreas Maier zu seinem Friseur viel Sympathie empfinden. Er selbst ging noch viele Jahre lang zum selben Zahnarzt in Köln, obwohl er längst am Niederrhein lebte und dies mit zwei Stunden Autofahrt verbunden war. War es doch jedesmal auch eine Reise zu Erinnerungen **Seite 80**

# Inhalt



Wie taktet man den Urlaub? Wie spontan haben wir Sex? In Beziehungen haben Partner oft ihr eigenes Tempo, ihren eigenen Rhythmus. Zeit für eine Synchronisierung! Seite 12



Halbes Hähnchen, ganzer Kerl: Die Grillzeit ist die Festspielzeit des Mannes. Über Fleisch und Maskulinität Seite 68



Schüchternheit ist eine liebenswerte Eigenschaft. Doch was tun, wenn sie sich zu einer Angst vor anderen auswächst? Seite 24

## 06 Freud & Leid

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

## 12 Titelthema: Das Tempo der Liebe

Paartherapeut Peter Fraenkel über den Takt der Partnerschaft

## 24 Wenn Schüchternheit zum Problem wird

Wo liegt die Grenze zwischen Kontaktscheu und Sozialphobie?

## 30 Therapiestunde

Warum die Panik, wenn der Chef ihr über die Schulter blickt?

## 32 Klick klick nackt

Pornografie und die sexuelle Entwicklung von Jugendlichen

## 38 Psychologie nach Zahlen

5 Weltkulturen und was sie unter Wohlbefinden verstehen

## 40 Voller Feuereifer – ohne Lebensmut

Der Suizid einer Freundin mit bipolarer Störung: eine Spurensuche

## 46 Im Fokus: Die Krise in unseren Träumen

Schlafforscher Michael Schredl über die Traumsplitter unserer Zeit

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

## 58 Psychologie und Literatur

Gabriele von Arnim: Das Leben nach dem Schlaganfall des Mannes

## 68 Halbes Hähnchen, ganzer Kerl

Soziologe Martin Winter über die Allianz von Fleisch und Mann

## 72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Wanderweg Ausbruch, aber nicht zu wild

## 74 TikTok-Tics

Über das Auftreten von Tics und anderen Modediagnosen

## 80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Mein bislang letzter Friseur

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Florian Schroeder

## In jedem Heft

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