

PSYCHOLOGIE HEUTE

MÄRZ 2024

Subjektives Alter
Gefühlt werden wir
immer jünger

Charme-Intelligenz
Wie Komplimente
uns verbinden

Der Bruch
Freundschaften,
die in den 30ern
enden

**Ich bin mehr als
die Krisen, die
hinter mir liegen**

Vier Wege, wie wir Frieden schließen
mit unserer Vergangenheit

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Victor Chu erzählt vom Glück: wie er am Morgen des 1. Januar das neue Jahr tanzend begrüßt hat, mit vielen anderen tanzfreudigen Menschen, und plötzlich unglaublich glücklich war in der Bewegung, in seinem Körper. „Und dann habe ich zurückgeblickt auf meine Kindheit. Meine Geschwister und ich haben als Kinder ziemlich unter unserer Mutter gelitten. Aber mir kam plötzlich die Erkenntnis: Ich konnte in diesem Moment nur so glücklich sein, weil meine Mutter mich großgezogen hat und weil sie mir die Voraussetzungen dafür gegeben hat, dass ich das Leben führe, das ich habe.“

Dieses persönliche Erlebnis erzählt mir Victor Chu, Arzt, Psychologe, Psychotherapeut und Ausbilder in Gestalttherapie, auf meine Frage hin, ob es möglich ist, dass sich ein Gefühl von Frieden mit der Vergangenheit auch ganz plötzlich einstellt. Und er sagt: ja. Natürlich hat Chu sich lange mit seiner Beziehung zu seiner Mutter auseinandergesetzt, viele Schichten abgehobelt, viele Schmerzen zugelassen, ein Buch über Söhne und Mütter geschrieben. Aber auch Jahre später kann sich wieder etwas verändern, ganz plötzlich, in einem tanzenden Moment.

Woran merke ich denn, dass ich Frieden geschlossen habe mit Belastendem – der mangelnden Zuwendung der Eltern, dem Ende einer Liebe, der Kränkung auf der Arbeit? Victor

Chu nennt mir eine ganze Reihe möglicher Anzeichen: Die frühere Erfahrung bedrängt mich nicht mehr in meinen Träumen, depressive oder andere psychische Störungen verschwinden, Kopf- oder Magenschmerzen können nachlassen, ich muss frühere Orte nicht mehr meiden und vielleicht auch frühere Menschen nicht. Ich lerne aus den vergangenen Erfahrungen oder empfinde sie als Wegweiser und Wendepunkte. Und die Krise steht nicht mehr im Vordergrund, sondern ich kann sie in den Hintergrund absinken lassen.

Und im Hintergrund – arbeitet das schmerzhaftes Erlebnis da weiter, verändert es sich über die Jahre?, frage ich. Hierauf antwortet der Therapeut mit zwei Bildern: „Das belastende Lebensereignis kompostiert über die Zeit und wird zu Erde. Und die Komposterde gibt der Pflanze neue Nahrung. Etwas, das vorher unverdaulich war, versorgt mich also mit Energie, so dass ich mir neue Wege bahnen kann.“ Im zweiten Bild skizziert Chu einen Baum, dem ein Stein im Weg liegt. „Und was macht der Baum? Er lässt sich nicht erdrücken, er umwindet den Stein, umwächst ihn und geht dann trotzdem ans Licht. So kann man in der Natur alte Bäume sehen, bei denen der Stein ein integraler Bestandteil geworden ist. Nähme man den Stein heraus, würde der Baum bluten. Und er wäre nicht der, der er geworden ist.“

Ich bin mehr als die Krisen, die hinter mir liegen, haben wir die Titelgeschichte dieser Ausgabe genannt (ab Seite 12). In ihr fragen wir, welche Wege wir gehen können, damit schmerzhaftes Erlebnisse nicht unser Leben dominieren und unser Selbstbild prägen, sondern irgendwann ein Teil von uns sind – Bausteine unserer Persönlichkeit, aber nicht alles, was uns ausmacht. Unsere Autorin Anne Otto hat recherchiert und stellt vier verschiedene Wege vor, die die Vergangenheit befrieden können. Gute Erkenntnisse damit wünscht Ihnen wie stets Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Ein Kompliment stärkt die Beziehung zwischen Menschen. Es sei denn, man vermasselt es
Seite 68

„Papa hat mir das Tanzen beigebracht. Er hat mir Trauer hinterlassen, aber auch Leichtigkeit mitgegeben.“ – Vier Strategien, mit denen wir uns von schmerzlichen Erinnerungen lösen und den Groll befrieden
Seite 12

60 Jahre alt, gefühlt 40:
Wie wirkt sich das psychologisch aus?
Seite 74



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Ich bin mehr als die Krisen, die hinter mir liegen

Vier Wege, wie wir Frieden schließen mit unserer Vergangenheit

24 Der Bruch Mitte dreißig

Warum in diesem Alter so viele Freundschaften auseinandergehen

30 Therapiestunde

Die junge Frau, ihre Angst und ihre behütende Mutter

32 Die Magie des Zuhörens

Das Revival von Carl Rogers und die Psychologie des offenen Ohrs

38 Psychologie nach Zahlen

Vier Gelegenheiten für einen Schwatz, der die Stimmung hebt

40 „Je früher das Lerntraining, desto besser die Chancen“

Psychologe Frank Niklas über Lern-Apps schon im Vorschulalter

46 Im Fokus

Analytiker Wolfgang Hegener über Antisemitismus und Schuldabwehr

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt: Angelika Eck

Die Wegbegleiterin für Paare, wenn es um Intimes geht

68 Die Charme-Intelligenz

Was gute Komplimente von Schmeicheleien unterscheidet

72 Das halbe Leben

Eine Chefin über schwierige Gespräche mit Mitarbeitenden

74 Gefühlt werden wir immer jünger

Kein Platz für Rheuma: Erlebtes und biologisches Alter

80 Psychologie der Räume

Diesmal: Hauswand und Haut als Leinwände des Selbst

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen...

... an Louise Brown

In jedem Heft

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

Eine gescheiterte Beziehung, eine Enttäuschung im Beruf oder schmerzhaftes Erinnerungen aus der Kindheit – manche Verletzungen halten uns lange fest. Um unseren Groll zu befrieden, sollten wir zwischen unterschiedlichen Bewältigungsstrategien wählen können. Wir stellen Ihnen vier vor



An illustration of a hiker with a red backpack and a walking stick, seen from behind, walking on a dirt path. The path is lined with green foliage and yellow flowers. In the background, there are pinkish-red mountains and a large yellow sun. The overall style is a mix of watercolor and ink drawing.

Ich bin
mehr

als die
Krisen,

die
hinter
mir
liegen

Text: Anne Otto // Illustrationen: Matt Rota

DZeit heilt alle Wunden, heißt es. Und tatsächlich lassen sich viele Krisen und Kränkungen im Laufe von Wochen, Monaten und Jahren verarbeiten – man verbucht sie als Erfahrung. Andere belastende Erlebnisse werden zu ständigen Begleitern, zu Altlasten, an denen man hängenbleibt oder die immer wieder so schmerzen, als wären sie gestern passiert. Da ist beispielsweise der Personaler Mitte vierzig, der es nicht verwindet, dass er eine ersehnte Führungsposition nach kurzer Zeit wieder verlor. Seit zwei Jahren sitzt er schimpfend, grollend und verletzt auf einem unattraktiven Posten beim alten Arbeitgeber – immer mit dem Gefühl, dass man ihm übel mitgespielt hat. Oder die Lehrerin Mitte dreißig, die einem Ex-Freund hinterhertrauert, der sie wegen einer anderen verließ. Ihre Gedanken und Gefühle kreisen seit Jahren um die alte Beziehung. Ins Bild passt auch die Architektin Ende fünfzig, die seit Kindertagen unter ihrer kalten, scharf urteilenden Mutter leidet, bis heute mit Bauchschmerzen ins Elternhaus fährt. Sie kann der Mutter, die mittlerweile eine Greisin ist, den Mangel an Zuwendung nicht verzeihen, gibt ihr die Schuld daran, dass sie sich im Leben oft allein fühlt und niemandem vertrauen kann.

Die Fixierung lockern

Vielleicht erinnert Sie eine der drei Schilderungen an eine Phase Ihrer eigenen Lebensgeschichte, mit der Sie schwer abschließen können. An eine Kränkung, einen Verlust, eine Enttäuschung, die in einer Art Endlosschleife mitläuft. Ungewöhnlich wäre das nicht. Denn in Vergangenes verstrickt zu sein ist zunächst ein Teil jeder Krise. In psychologischen Diagnosemanualen wie dem DSM-5-TR geht man davon aus, dass Schmerz, Lähmung oder depressive Stimmungen etwa ein bis drei Monate nach belastenden Lebensereignissen wie Trennungen oder Arbeitsplatzverlust langsam nachlassen. Wenn dieser Zeitraum überschritten wird, untersuchen klinische Psychologinnen und Psychologen, ob eine Anpassungsstörung vorliegt – es also schwerfällt, sich an die neue, ver-

änderte Lebenslage anzupassen, man sich in Grübeleien verliert und sehr auf Verlust und Kränkung fixiert bleibt. Eine solche leichte psychische Störung wird oft psychotherapeutisch begleitet und sollte sich innerhalb von sechs Monaten bessern. Auch über angemessene Trauerzeiträume gibt es in der klinischen Psychologie Angaben. Die Trauer um einen geliebten Menschen kann ein Jahr lang lebensbestimmend sein; wenn sie sich dann nicht nach und nach etwas löst oder sogar schlimmer wird, geht man von einer komplizierten Trauerreaktion aus (siehe Definitionskasten Seite 16).

Wer sich nun selbst fragt, ob es an der Zeit ist, mit Altlasten abzuschließen, ist mit dem Abzählen von Monaten im Kalender allein allerdings nicht gut beraten. Passender wäre, sich zu fragen, ob die zurückliegenden Belastungen, Enttäuschungen oder Verluste dazu führen, dass man nur noch in der Vergangenheit festhängt, in der Gegenwart antriebslos ist und auch keinen Blick in die Zukunft mehr wagt. Falls das auf Sie zutrifft, kann es hilfreich sein, sich noch einmal bewusst damit auseinanderzusetzen, welchen Stellenwert die zurückliegenden Ereignisse und Schmerzen zukünftig in Ihrem Leben einnehmen sollen. Und wie man sie emotional, mental und praktisch verarbeitet.

Stopp, das klingt zu einfach, werden Sie jetzt vielleicht sagen: Denn natürlich stellt sich die Frage, ob es überhaupt möglich ist, dem Schatten der Vergangenheit zu entkommen. In Bezug auf die Kindheit kann man sagen: Es stimmt, dass sie prägend ist. Wer in frühen Jahren Vernachlässigung, emotionalen Missbrauch oder den Verlust eines Elternteils erlebt hat, ist später anfälliger für psychische Erkrankungen. Das hat erst jüngst wieder eine Metastudie belegt, die unter anderem von Michael T. McKay, Psychologe an der *University of Liverpool*, durchgeführt wurde. Aber trotz dieser und anderer Studien mit ähnlichen Ergebnissen sagt die Biografie der Kindheit nicht zwingend die Entwicklungen im Erwachsenenleben voraus. Im Gegenteil: Wir können trotz früher