

PSYCHOLOGIE HEUTE

3 Hefte
zum
Sonderpreis



Nach innen schauen

Ein Lesepaket zu frühen Prägungen
und alten Verletzungen

PSYCHOLOGIE HEUTE

JANUAR 2020

BERÜHRUNGEN

Über Sehnsucht
und Selbstschutz

MISOPHONIE

Wenn Kaugeräusche
aggressiv machen

SCHLAF

Die außergewöhnliche
Forschung des Jan Born

BILDER DER KINDHEIT

Unsere frühen Erinnerungen
sind ein großer Schatz. Wie sie uns helfen,
uns selbst besser zu verstehen

Liebe Leserinnen und Leser

Das war nun eine wirklich missliche Situation: zu dritt eingeschlossen in unserem kleinen Bad, meine Mutter mit mir als Säugling auf dem Wickeltisch und meinem Bruder als Kleinkind neben sich. Was war passiert? Damit sie meinen Bruder im Blick behalten konnte, während sie mich wickelte, hatte meine Mutter die Badezimmertür von innen abgeschlossen. Mein Bruder – getreu dem Motto: Wenn ich hier nicht rauskomme, kommt hier keiner raus – nahm den Schlüssel und warf ihn durchs geöffnete Fenster nach draußen. Gott sei Dank hörte ein Nachbar, wie meine Mutter um Hilfe rief, sammelte den Schlüssel draußen ein und befreite uns.

Nein, an diese Geschichte habe ich selbst natürlich keine Erinnerungen, aber sie wurde im Familienkreis immer wieder erzählt: „Wisst ihr noch, als wir alle im Bad eingeschlossen waren ...“ Kinder werden in eine narrative Welt geboren; von Beginn an erschaffen Eltern und Kinder gemeinsame Erzählungen – und diese Familienerzählungen prägen unsere Erinnerungen, unsere Wertvorstellungen, unsere Identität.

Robyn Fivush ist Psychologieprofessorin an der *Emory University* in Atlanta in den USA und untersucht, wie wir Familienerlebnisse erinnern und in Geschichten erzählen. „Mütter sind tendenziell die Bewahrer der Familienerzählung“, sagt Robyn Fivush. „Sie strukturieren diese Geschichten mehr, fragen stärker nach Details und stellen sicher, dass die Anekdoten immer wieder erzählt werden.“ Väter, so ihre Erfahrung, verleihen den Erzählungen häufig eine witzige oder unterhaltsame Qualität und berichten Erlebnisse von harter Arbeit und Erfolg (dies sei aber nur eine grobe Tendenz und vor dem US-amerikanischen Hintergrund ihrer Forschung zu sehen, das ist der Professorin wichtig.)

Die Familienerzählungen bestehen aber nicht nur aus Geschichten darüber, was Eltern und Kinder gemeinsam erlebt haben. In sie fließt auch die Vergangenheit der Eltern ein, was sich in deren Leben vor der Geburt der Kinder ereignet hat, und auch, was die Großeltern über ihr Leben berichten, bis hin zu alten Familienmythen. Wie kann ich als Erwachsener „dekodieren“, wie all diese Familienerzählungen meine Identität geprägt haben, habe ich Robyn Fivush gefragt. „Fangen Sie an, die Familiengeschichten aufzuschreiben, die Sie kennen. Aber schreiben Sie auch das auf, was Sie nicht wissen, zum Beispiel: ‚Ich weiß nichts über die Ex-Freunde meiner Mutter.‘ Und beginnen Sie, über die Erzählungen und die Lücken nachzudenken. Es wird Ihnen helfen, Ihren Familienkontext zu verstehen – und wer Sie selbst sind in dieser Familie.“

Diese Ausgabe von *Psychologie Heute* erreicht Sie vermutlich rund um das Weihnachtsfest – vielleicht eine gute Zeit, um mit der Familie über gemeinsame Erinnerungen zu sprechen. „Bilder der Kindheit“ haben wir unsere Titelgeschichte über unsere frühen Kindheitserinnerungen genannt (ab Seite 16). Ich wünsche Ihnen spannende Erkenntnisse, bei der Lektüre wie in Gesprächen.



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Dorothea Siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

TITEL

16 **Bilder der Kindheit**

Was die frühen Erinnerungen über uns erzählen
Von *Anne-Ev Ustorf*

26 **„Kindheitserinnerungen sind oft nicht ganz richtig, aber auch nicht ganz falsch“**

Ein Gespräch mit Werner Greve über Authentizität und Fiktion

12 **Im Fokus: „Der Massenmörder ist fast noch ein Kind“**

Silke Braselmann über Amokläufe an Schulen

31 **„Die Jagd ist Therapie für die Menschen im Norden Alaskas“**

Ein Gespräch mit Ray Droby, der an der Beringstraße als Psychologe arbeitet

36 **Wenn Frauen töten**

Wie es dazu kommt und was sie von männlichen Tätern unterscheidet
Von *Jochen Paulus*

44 **Kairos: Bereit für den günstigen Moment**

Wie man Gelegenheiten beim Schopf packt – und wann man es besser lässt
Von *Sven Rohde*

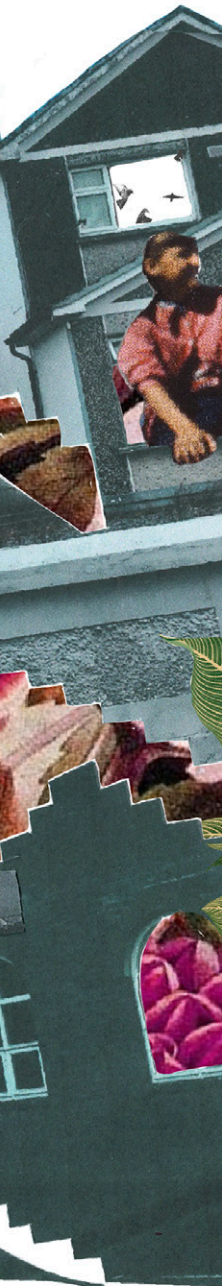
58 **Der Grenzgänger**

Das Psychologen-Porträt: Jan Born und das Lernen im Schlaf
Von *Jochen Metzger*



TITELTHEMA

16 Erinnerungen an die Kindheit sind etwas Kostbares – obwohl sie oft mehr Fantasie als Fakten enthalten. Die Anekdoten und Bilder sind eine Art Rückversicherung unserer Identität, sie bilden das Fundament unserer Lebenserzählung. Und sie können eine Zuflucht sein, ein Ort der Geborgenheit in Zeiten der Verunsicherung



58 Jan Born ist ein hellwacher Mann, der über den Schlaf forscht. Besonders haben es ihm die Tiefschlafphasen angetan, in denen das Bewusstsein auf Tauchstation geht. Doch das Gehirn ist in dieser Zeit hochaktiv, wie Born herausfand. Hier werden die Erlebnisse des Tages sortiert und verankert. – Ein Forscherporträt



68 Entsetzlich, diese Kaugeräusche! Kann sie nicht endlich mit diesem Husten aufhören! Und dieses nervtötende leise Pfeifen bei jedem Atemzug! Manche Menschen haben eine kaum beherrschbare Aversion gegen die Laute, die andere produzieren. Wie kommt es zu dieser „Misophonie“? Und wie wird man sie los?

- 68 Die Geräusche des Körpers**
Misophonie, das unterschätzte Leiden
Von Doris Simhofer
- 72 Fass mich an!**
Komm mir nicht zu nahe!
Von anderen berührt zu werden ist eine ambivalente Angelegenheit
Von Birgit Schönberger
- 77 Gesunde Grenzen setzen**
Körpertherapeut Michael Mokrus über das Gespür für wohlthuende und unbehagliche Berührungen

RUBRIKEN

- 28 Therapiestunde**
Der Wald verlangt keine Gegenleistung
Von Sandra Knümann
- 42 Psychologie nach Zahlen**
In dubio pro cane
Von Annette Schäfer
- 66 Studienplatz**
Bin ich wichtig?
Von Susanne Ackermann
- 78 Lekys Aussichten**
Sternenhafte Unerreichbarkeit
Von Mariana Leky

- 3 Editorial
6 Themen & Trends
52 Körper & Seele
57 Cartoon
80 Buch & Kritik
91 Medien
92 Leserbriefe
93 Impressum
94 Noch mehr Psychologie Heute
95 Markt
106 Im nächsten Heft

PSYCHOLOGIE HEUTE

APRIL 2020

MEIN WUNDER PUNKT

Warum manche
Kränkungen
tief gehen und wie
wir die Verletzung
überwinden

BELTZ 47. JAHRGANG HEFT 4 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

INNERE RUHE
Über die Muße –
und wie wir sie finden

FEHLGEBURT
Abschied am Beginn
des Lebens

PERSÖNLICHKEIT
Der Myers-Briggs-
Typenindikator

Liebe Leserinnen und Leser

Der Jugendliche knallt ein großes Bündel Geld auf den Tisch und sagt zu dem Betreuer: „Na, du kleiner Sozialpädagogen-Arsch, kriegst du das auch hin?“ Diese Szene schildert die Psychologische Psychotherapeutin Ruth Waldeck. Sie hat in einem Forschungsprojekt eine Gruppe von Jugendarbeitern begleitet und über die verschiedenen Formen von Kränkungen geschrieben, die Menschen in der sozialen Arbeit erleben. Haben gerade Jugendliche einen siebten Sinn dafür, wie sie Erwachsene richtig treffen können, frage ich sie. „Ich glaube, das kommt auch mit Drei- oder Vierjährigen schon vor, dass Eltern an ihre wunden Punkte geraten“, sagt Ruth Waldeck. „Und in der Pubertät verschärft sich das noch mal, weil die Jugendlichen sich neu erfinden müssen. Der junge Mann, der selbst einen Kredit für das Geld aufgenommen hatte, will im Grunde wissen: Wie kommt man damit zurecht, wenn man nicht reich wird, vielleicht ein begrenztes Gehalt hat wie der Sozialarbeiter? Da soll eine Reaktion kommen. Die jungen Menschen möchten gerne spüren, dass die Erwachsenen ihnen trotz all der Provokationen Sicherheit geben und ihnen helfen, mit ihren Schwierigkeiten und überwältigenden Fragen umzugehen.“

Wie kann ich als Sozialarbeiter, als Erzieher oder als Lehrer mit solchen Verletzungen zurechtkommen, frage ich Ruth Waldeck. „Solche Angriffe sind oft so verstörend, dass man selbst nicht mehr klar denken kann. Dann hilft eine Gruppe von Kollegen, die klärt, was da eigentlich passiert ist, und in der man sein Selbstwertgefühl wieder stabilisiert“, sagt sie. Supervision ist in diesen Berufen also absolut unabdingbar.

Aber es sind nicht nur die Jugendlichen, die die Jugendarbeiter kränken, hat Ruth Waldeck beobachtet. Auch Kollegen entwerten sich oft untereinander, mobben sich. Woran liegt das? „Das passiert immer da, wo prekäre Situationen sind, also wo man sich als Mitarbeiter selbst von Entwertung bedroht sieht. Soziale Arbeit wird schlecht bezahlt und gesellschaftlich nicht geschätzt“, sagt die Psychologin. Die strukturelle Kränkung, dass das, was man täglich tut, nicht anerkannt wird, geht aus Waldecks Sicht tiefer als die Angriffe der jungen Menschen.

Was kann ich tun, damit sich die Kränkungen nicht langfristig addieren und ich zusammenbreche? „Sich seine Verletzlichkeit eingestehen“, antwortet Ruth Waldeck. „Nicht versuchen, mit Stärke zu reagieren und zu sagen: Das macht mir nichts aus. Verstehen, was der eigene wunde Punkt ist.“ Und dann schiebt sie noch nach: „Ja, Resilienz – wenn man diesen Begriff verwenden möchte – heißt: Sich seiner wunden Punkte bewusst zu sein.“

Wie wir weder hart noch wehleidig gegenüber uns selbst sind und uns als kränkbare Wesen annehmen – davon handelt unsere Titelgeschichte (Seite 16). Gute persönliche Erkenntnisse wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads 'Dorothea Siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

TITEL

16 **Mein wunder Punkt**

Wie wir Momente tiefer Kränkung verstehen, indem wir alte Verletzungen aufspüren

Von *Anne Otto*

26 **„Vielen fehlt es an Anerkennung“**

Die Philosophin und Unternehmensberaterin Barbara Strohschein über das Kränkungs-potenzial am Arbeitsplatz

12 **Im Fokus: „Die Menschen glauben, dass dadurch Leben gerettet würden“**

Die Psychologin Claudia Krell erläutert, was sie an Babyklappen fragwürdig findet

30 **„Wenn Sie auf Partys sind – langweilen Sie sich dann manchmal?“**

Der Myers-Briggs-Typenindikator: ein populärer Persönlichkeitstest, der Fragen aufwirft

Von *Stefanie Charlotte Maeck*

36 **Die Mär von der Superintelligenz**

Warum Computer allen Versprechungen zum Trotz dümmer statt schlauer werden

Von *Markus Knauff*

42 **Abschied am Beginn des Lebens**

Die Psychosomatikerin Anette Kersting über die lange und intensive Trauer nach einer Fehlgeburt

58 **Muße verzweifelt gesucht**

Warum die Momente selbsterfüllten Seins so schwer zu finden sind

Von *Birgit Schönberger*

64 **Nicht rasten!**

Meditationslehrerin Nicole Stern über unser Mußeverbot im Alltag



TITELTHEMA

16 Eine barsche Kritik, eine Zurückweisung: Wir haben gelernt, mit solchen Situationen halbwegs gelassen umzugehen. Doch plötzlich ist da eine Bemerkung, die uns aus unerfindlichen Gründen ins Mark trifft, tief kränkt und noch lange nachwirkt. Ein wunder Punkt wurde getroffen. Woher rührt diese Verletzlichkeit? Was verrät sie uns? Und wie können wir sie lindern?



42 Wenige Ereignisse sind so erschütternd wie eine Fehlgeburt. Die Eltern verlieren ihr ungeborenes Kind, zu dem sie eine Bindung aufgebaut haben. Sie verlieren aber auch eine Zukunft, ein imaginiertes Leben als Familie. So paradox es anmutet: Eine Selbstkonfrontation mit dem Verlust hilft bei der Bewältigung



58 Wir sehnen uns nach freien Zeiten, in denen wir ohne Druck und in Seelenruhe tun können, was uns Freude macht. Dann werden wir endlich mal zu uns selbst kommen! Doch naht dann die Gelegenheit, fällt uns garantiert etwas ein, das wir rasch noch erledigen müssen. – Vom Suchen und Finden der Muße

66 „Ein Ausgleich der Interessen ist bitter nötig“

Jugendforscher Klaus Hurrelmann über den neuen Generationenkonflikt

72 Sind Internetpaare glücklicher?

Was Partnerschaften, die online vermittelt wurden, von anderen unterscheidet
Von Anne-Ev Ustorf

RUBRIKEN

28 Therapiestunde

Heldeneinsamkeit: Topjurist beim „Männertherapeuten“
Von Björn Süfke

48 Psychologie nach Zahlen

Was ist gut? Was ist gerecht?
Von Susie Reinhardt

70 Studienplatz

Von Irrtümern und Sünden
Von Jana Hauschild

78 Lekys Aussichten

Die Angst von vorgestern
Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft

PSYCHOLOGIE HEUTE

FEBRUAR 2021

Zeit des Wandels
Wie Rituale bei
Übergängen helfen

Geräusche
Andreas Maier über
die Suche nach Stille

Polizeigewalt
Ihre Dynamik,
ihre Grenzen



Raus aus alten Mustern

Verletzungen aus der Kindheit
verstehen und neue Wege gehen

BELTZ 48. JAHRGANG HEFT 2 € 7,90 / SFR 11,50 D6940E





Liebe Leserinnen und Leser

Ein Paar kommt zu Eva Frank-Noyon in die Praxis. Die Frau hatte eine Affäre, der Mann hat es herausgefunden. Sie ist schuld bewusst, er ist wütend: „Wie konntest du mir das antun? Bedeutet dir unsere Beziehung denn gar nichts?“ Eva Frank-Noyon ist Paartherapeutin in Frankfurt mit einem Schwerpunkt in der Schematherapie. Diese Therapierichtung geht – vereinfacht gesagt – davon aus, dass Menschen bei einer Frustration von Grundbedürfnissen in der Kindheit sogenannte Schemata entwickeln. Das sind Muster aus Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen, die im Erwachsenenalter wieder geweckt werden können und das Verhalten bestimmen – wodurch es auch zu extremen oder einseitigen Reaktionen kommt.

Kann man also bei dem Paar mit der Affäre sagen, frage ich Eva Frank-Noyon, dass die untreue Frau ein sogenanntes maladaptives – das meint schädliches – Bewältigungsmuster aus der Kindheit hat und dieses Muster in der Therapie herausgearbeitet werden muss, um das Problem zu lösen? „Nein, das wäre zu einfach“, sagt Frank-Noyon. „Es geht gerade nicht darum, schnell zu urteilen, was falsch und was richtig ist. Treu sein ist nicht automatisch richtig und Fremdgehen psychopathologisch auffällig.“ Die Therapeutin erzählt mir von

einer Frau, die für sich ganz klar entschieden hat, mit einem anderen Mann zu schlafen und das ihrem Mann nicht zu sagen, obwohl das manche als skandalös empfinden mögen. „Aus dem sogenannten ‚gesunden Erwachsenen-Modus‘ heraus zu entscheiden bedeutet, eine bewusste und selbstverantwortliche Entscheidung vor dem Hintergrund der eigenen Lebenswerte und im Kontakt mit seinen Bedürfnissen zu treffen – und auch den Preis für diese Entscheidung zu bezahlen.“

Aber wie kann die Schematherapie dem Paar mit der Affäre dann weiterhelfen? Die Therapeutin versucht vor allem, Verständnis zu wecken – für die jeweils eigene Situation, für die des Partners oder der Partnerin und dafür, wie die aktuellen starken Gefühle mit frühen biografischen Verletzungen zusammenhängen. Zum Beispiel: was die starke Wut des Mannes auf seine Partnerin mit seinen eigenen schmerzhaften Selbstzweifeln zu tun hat.

„Wenn wir in dieser Weise miteinander arbeiten, erlebe ich oft, dass die Affäre im Laufe der Zeit in den Hintergrund tritt und tatsächlich eher Fragen wichtig werden wie: Wo stehen wir beide mit unserer Beziehung? Und wollen wir vor dem Hintergrund dessen, was wir über uns als Paar und jeder über sich selbst verstanden hat, weitermachen oder nicht?“, so Eva Frank-Noyon.

Reaktionen, die wir als Kind zum Überleben gebraucht haben, können uns als Erwachsene schaden. Wie wir sie erkennen und neue Wege beschreiten – auch als Paar – davon handelt unsere Titelgeschichte (ab Seite 12).

Eine gute Lektüre und spannende Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 1001 54, 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), Dr. Annette Schäfer (Korrespondent in USA),
Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

GESAMTHERSTELLUNG Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Meßberg 1,
20095 Hamburg, Telefon 0 40/3 78 45-27 70

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 ABO NEM ENT 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 beim Buchhandel oder direkt beim Verlag bestellt werden. Zahlungen bitte erst nach Erhalt der Rechnung. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Zu viel bezahlte Beträge erhalten Sie zurück. Erfolgt keine Abbestellung, verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Psychologie Heute kann aus technischen Gründen nicht in den Urlaub nachgeschickt werden.

Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage des Plan International Deutschland e.V. in Hamburg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Juuso Westerlund/Moment/INSTITUTE. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: Katrin Binner. S. 4 unten: Andreas Reeg. 5 oben links, 12, 13, 15, 16, 18, 19: Drushba Pankov. S. 5 Mitte, 68, 69, 70, 71: Sabine Kranz. S. 5 unten, 58, 59, 62, 64, 65: Andreas Reeg. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: PUTPUT, Covered Objekt, 2018. S. 7 unten: Till Hafenbrak. S. 8 Bene Rohlmann. S. 9: Javier Zayas Photography/Getty Images. S.10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S.11 oben: BDEngler/CC BY-SA 3.0. S. 11 Mitte: Bettmann/Getty Images. S. 11 unten: Harvard University. S. 21: ©Conny Ehm. S. 22: privat. S. 24: Michel Streich. S. 25: ©Angelika Löffler. S. 26: Martin Nicolausson. S. 29: privat. S. 32, 33: Westend61/Getty Images. S. 34: plainpicture/Tilby Vattard. S. 35: Mordolff/Getty Images. S. 37: Westend61/Getty Images. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41: Richard Klippfeld. S. 42: privat. S. 46: picture alliance/Nadine Weigel. S. 47: Mark Seidel, Ralf Graner Photodesign. S. 52: John M Lund Photography Inc./Getty Images. S. 53 Mitte: plainpicture/mia takahara. S. 54 links: Tomozina/Getty Images. S. 54 Mitte: cydonna/photocase.de. S. 55 links: andreaflischer/photocase.de. S. 55 rechts: ©Brett Essler, Columbia Business School. S. 56 Mitte: Sommersby/Getty Images. S. 56 rechts: juweber2361989/photocase. S. 56 unten links: Till Hafenbrak. S. 57: nanihta/photocase.de. S. 69: Barnard College. S. 72: plainpicture/Yvonne Röder. S. 73: Julius Schuster. S. 75: Nadja Zinnecker. S. 80 unten: Elke Ehninger. S.81: © Franziska Hauser. S. 84 DEEPOL by plainpicture. S. 89: Jan Rieckhoff. S. 92 links: ©Sammlung Prinzhorn, Universitätsklinikum Heidelberg. S. 92 Mitte: Junfermann Verlag. S. 105: Daniel Feistenauer. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: ©Malene.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Journalistin und Coachin **Birgit Schönberger** hat den Text über die Kraft der Rituale geschrieben. Besonders beeindruckend findet sie, dass Rituale kreativ sind, alle Sinne ansprechen, ganzheitlich wirken und sehr befreiend sein können **Seite 32**



Zum Handwerk eines Redakteurs wie **Thomas Saum-Aldehoff** gehört das Polieren von Texten anderer Autorinnen und Autoren. Dem wunderbaren Essay von Andreas Maier konnte und musste er allerdings keinerlei Glanz hinzufügen. Und auch die berührende Bildergeschichte, die ihm der Sänger Klaus Hoffmann für unsere neue Rubrik *Ein Bild, zwei Fragen* aufs Band sprach, strahlt von innen heraus **Seite 58 und 106**



Andreas Reeg hat Andreas Maier fotografiert. Dabei sprachen sie über Bilder – die fotografischen von Andreas Reeg und die imaginären des Schriftstellers. Es reichte, erzählte Maier, beim Schreiben nur wenige Informationen zu geben, wie „eine Hütte am Waldrand“ oder „eine schöne Frau mit schwarzen Haaren“, um ein detailreicheres imaginäres Bild zu erzeugen. Faszinierend **Seite 58**

Inhalt



Wir folgen im Leben einer Richtschnur aus Kindertagen.
Manchmal führt sie uns in Sackgassen *Seite 12*



Mein Hund steht mir sehr nah.
Nur: Wie denkt er darüber? *Seite 68*

Erst blendete er sie aus, dann wurden sie zur Folter:
Andreas Maier und sein unstetes Verhältnis zu Geräuschen *Seite 58*



06 Freud & Leid

Keine Angst vorm Fahren.
Distanz per Papierboot. Und mehr

12 Titelthema:

Raus aus alten Mustern

Bindungsscheu? Unsicher?
Wie wir alten Schemata enttrinnen

24 Therapiestunde

Eine junge Frau betäubt ihr
Gefühlschaos mit Marihuana

26 Autsch, wie furchtbar!

Awkwardness: Wenn man im Erd-
boden versinken möchte

32 Die Kraft der Rituale

Wie Bräuche und Riten bei Abschied
und Übergang helfen

38 Psychologie nach Zahlen

6 Einwände gegen das Dramatisieren
von Schlafmangel

40 „Postvirale Fatigue“

Neurologische und psychische
Spätfolgen einer Coronainfektion

46 Im Fokus: Polizeigewalt

Ein Polizeipsychologe über
gefährliche Dynamiken

52 Studienplatz

Gorillas: Fremde Gäste. Was wir
geheim halten. Und mehr

58 Der Essay

Andreas Maier: Vom Schließen
und Öffnen der Ohren

68 „Auch Hunde wollen mal allein sein“

Alexandra Horowitz über die Psyche
unserer besten Freunde

72 Psychologie der Räume

Der Friedhof: Ein Hauch von Jenseits
im Diesseits

74 Der Mensch in seinen Beziehungen

Systemische Therapie:
Interaktionen im Visier

80 Lekys Aussichten

Ein absolut unwahrscheinlicher
Todesfall

82 Buch & Kritik

Schule digital. Otto Kernberg
über Gott und die Welt. Und mehr

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Klaus Hoffmann

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
92 Medien / 94 Leserbrief / 96 Markt
104 Mehr Psychologie Heute
105 Vorschau