

PSYCHOLOGIE HEUTE

**Winseln und
strampeln**
Wenn Tiere
träumen

Getrennte Eltern
Wie betreuen
wir die Kinder?

Beruhigung
Warum wir uns
so oft ins Gesicht
fassen

**Im Erzählen
finde ich
mich selbst**

**Verstehen, wer wir sind – und wer wir sein wollen:
Wie unsere Lebensgeschichte uns dabei hilft**

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Sie erzählen, wie Heimat für sie riecht, welches Musikstück für sie bedeutsam war, oder auch, ob sie als Kind wegen ihres Vornamens gehänselt wurden: In Erzählcafés können Menschen zu ganz unterschiedlichen Themen aus ihrem Leben berichten. „Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht“, sagt Johanna Kohn über das Wesen von Erzählcafés. Sie ist Professorin an der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz und *die* Expertin für das Thema.

Erzählcafés gibt es seit den 80er Jahren, berichtet sie mir, und inzwischen haben sie ganz unterschiedliche Ausprägungen: Es gibt solche, in denen sich Menschen aus einem Bezirk oder einem Quartier treffen und von ihrer Kindheit und Jugend berichten, und ein Historiker dokumentiert das Erzählte, um den Alltag des Ortes zu verstehen. Oder welche, in denen Frauen über ihre Geburtserfahrungen sprechen oder junge Männer im Jugendzentrum über ihre Erlebnisse. Johanna Kohn selbst hat in der Schweiz Erzählcafés ins Leben gerufen, in denen sie Menschen zusammenbringt, die sich sonst nicht wahrnehmen würden: Menschen mit und ohne Gehör, Menschen mit und ohne Geld, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, Menschen mit verschiedenen Sprachen.

Was unterscheidet diese Angebote von einem Stammtisch oder einem Kaffeeklatsch, frage ich die Professorin, und sie

berichtet mir von den Rahmenbedingungen, die ein Erzählcafé haben soll: Es darf nichts kosten, die Räume müssen barrierefrei sein, erst wird zu einem bestimmten Thema erzählt, danach gibt es Kaffee. Eine Moderatorin oder ein Moderator sorgt dafür, dass alle gehört werden, die etwas beitragen wollen. Und dafür, dass die Erfahrungen eines Menschen nicht bewertet werden und sich keine Diskussionen entwickeln, was gut und richtig ist oder falsch war. „Es soll keine Mainstreamgeschichte entstehen, also: Jemand erzählt eine starke Geschichte, und alle versuchen, etwas Ähnliches zu berichten. Sondern es ist wichtig, die ganz unterschiedlichen Erfahrungen zu hören und zu wertschätzen.“

Ich finde es bewegend, wie fein und zahlreich die Effekte dieser scheinbar einfachen Idee sein können – Johanna Kohn erzählt: Als Teilnehmerin verstehe ich mein eigenes Leben, aber sehe auch, dass ich Teil einer größeren Geschichte bin. Ich bemerke, wie individuell meine Erfahrung ist und dass ich gleichzeitig in einer bunten Gemeinschaft lebe. Ich werde gehört, vielleicht hilft meine Geschichte sogar jemandem in der Runde. „Meine Erfahrung ist, dass man über Themen nachdenkt und sich an Situationen im eigenen Leben erinnert, die vielleicht sonst untergegangen wären. Die Erfahrung: ‚Ich darf hier so sein, wie ich bin‘, ist heilend. Die Erfahrung, dazuzugehören, ist eindrücklich. Und gleichzeitig verstehe ich mehr über die Lebenssituation und die Freuden und Nöte anderer Menschen.“

In unserer Titelgeschichte *Im Erzählen finde ich mich selbst* (ab Seite 12) sucht Psychotherapeutin Karoline Klemke nach dem Faden in ihrem Leben. „Und manchmal, für einen beglückenden Moment während des Erzählens, während des Schreibens oder auf einem meiner Wege, fühle ich, dass ich doch ein Ganzes bin“, schreibt sie. Gute Erkenntnisse und Erzählerfahrungen wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt

Unter der Woche bei Mama, am Wochenende bei Papa: Welches Betreuungsmodell ist für Kinder das richtige? Seite 24



Unfassbare 800 Mal am Tag fassen wir uns ins Gesicht. Warum tun wir das nur? Seite 68

Finde ich den Faden? Wie unsere Lebensgeschichte uns hilft, uns selbst zu verstehen – und uns weiterzuentwickeln Seite 12

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Im Erzählen finde ich mich selbst
Verstehen, wer wir sind – und wer wir sein wollen: Wie unsere Lebensgeschichte uns dabei hilft

24 Wechseln oder bleiben?

Wie getrennte Eltern ihre Kinder am besten betreuen

30 Therapiestunde

Was hinter der Anspannung der Klientin steckt

32 „Mach die Musik doch noch lauter!“

Nicht alle verstehen sie: die Ironie

38 Psychologie nach Zahlen

Was Menschen in Selfies sehen – fünf Kategorien

40 Wir Wir-Wesen

Die Verbindung zu anderen ist tiefer in unser Gehirn eingeschrieben, als wir glauben

46 Im Fokus:

Soziale Medien und Populismus
Kommunikationswissenschaftler Johannes Gemkow über die AfD und TikTok

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay:

Die Großmutter, die mir ähnlich sah
Melitta Breznik über ihre Oma, die während der NS-Zeit in einer psychiatrischen Klinik starb

68 Unser taktiles Trafo

Selbstberührungen wirken zufällig, haben aber eine wichtige Funktion

72 Das halbe Leben

Ein Synchronsprecher über Missgunst im Beruf

74 Wenn Tiere träumen

Was die Forschung über das Träumen von Hund, Spinne, Oktopus weiß

80 Psychologie der Räume

Diesmal: der Seminarraum
Im Wachstumsbeschleuniger

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 106 Vorschau



...einanderreiten. Es ist die
 ...quersfeldeinlaufen. Es ist die
 ...an Schweden wurde dieser Fünfkampf
 ...anspruchsvolle Vielseitigkeit
 ...ng an das griechische Pentathlon. 1912 wurde
 ...zuerst eingeführt. Seitdem haben schwedische
 ...stets gesiegt, dreimal dreifach, nur 1920 wuppelt,
 ...ten Platz nahm ihnen der deutsche Olympiasieger
 ...Helmuth Kani. Ein stolzer, einzigartiger
 ...wertet wird nach Funktion, der Erste
 ...eite zwei u. s. f. Wer die wenigsten
 ...ger. Zum fünften Male wurde
 ...Los Angeles ausgetragen
 ...insgesamt waren 26 Nationen
 ...Südafrika trat
 ...Land stellen
 ...Amerika, Uruguay
 ...Portugal weit
 ...Repräsentant
 ...dreifach in Li
 ...Thofe (Sieg
 ...scheidungskäm
 ...er von der Schu

Deut-land	10	18	10	15	19	5	16	50
20	4 1/2							
6	18	10						
8	6	3	15					
7	7 1/2	18	19					
5	12	20	3	16				
9	13	21	2	11 1/2	50			
3	7 1/2	16	6	18	60 1/2			
22	14	7	15	61				
20	12	4	2	62				
16	13	10	5	63				
10	15	11	9	63				
15	11	16	1	64 1/2				
20	7	8	1	65				
2 1/2	23	23	2	84 1/2				
20	8	24	1	95				
23	17	21	2	102				
17	24	20	2	106				
24	22	22	2	109				



FELDEINREITEN

Dienstag, 2. August da
 Strecke von an Bern
 änge über die sch
 en den Kurs. Ist a
 en Kenntnis von der
 durch. Alle Pferde wu
 alle gestellt — ausgelo
 erd 15 Minuten vor de
 Minuten werden die Rite
 irkli erst las en
 vere, unbar en
 la Fronte von d
 zu stürze





Im Erzählen finde ich mich selbst

Die Hochs und Tiefs in unserer Vergangenheit durchzieht ein roter Faden – unser psychologisches Narrativ. Beschäftigen wir uns mit unserer Lebensgeschichte, erfahren wir mehr über unsere Persönlichkeit – und gehen gestärkt hervor

Text: Karoline Klemke // Illustrationen: Elke Ehninger



In einem unbedachten Moment habe ich zugestimmt, darüber zu schreiben, welche Kraft entsteht, wenn man sein Leben erzählt, und wie man dadurch erkennt, wer man ist. Und nun befinde ich mich in einer misslichen Lage. Zuerst kam mir die Sache noch ganz harmlos vor. Unbedarft notierte ich in der morgendlichen Dunkelheit meines Arbeitszimmers: „Ich bin Psychotherapeutin, Gutachterin und Autorin.“ Ich starrte auf den Satz, meine Hand schwebte über der Tastatur. Also, was soll das denn jetzt bitte? Ich bin geneigt, meine eigenen Hände missbilligend anzusprechen – die haben das schließlich geschrieben. Das ist ganz bestimmt nicht, was du bist. Das ist, was du geleistet hast. Mein Auto, mein Haus, meine Jacht. Karoline war stets bemüht und das ist das Ergebnis ihrer Bemühungen. Halte ich mich daran fest? An meiner Leistung, an den Erfolgen?

Ich lehnte mich zurück. Sind nicht auch all die Menschen in meinem Leben ein Teil von mir? Bin ich nicht Ehefrau, Mutter, Schwester, Tochter, Freundin, Kollegin? Bin ich nicht gewachsen aus tausenden Gesprächen? Aus so vielen Blicken, Berührungen, Sätzen? Und bin ich nicht auch die Gedichte und Geschichten, die ich gelesen, die Musik, die ich gehört habe? Wer wäre ich ohne die *Essais* von Michel de Montaigne, wer ohne den Trost der Musik von Johann Sebastian Bach? Ohne die großen Erzählungen Dostojewskis, Tolstois und meines geliebten Mark Twains? Wer ohne, wer ohne? Und bin ich nicht ebenso durch das Unterlassene bestimmt? Bin ich nicht auch die, die ein Japanologiestudium genauso vor der Zeit abbrach wie eine Reihe von Beziehungen? Die nie in einer anderen Stadt lebte, keine Geduld hat und nie etwas langsam und bedächtig tut?

Ich schreibe und die Zeilen auf dem Bildschirm verknoten sich ineinander zu einem unentwirrbaren Knäuel. Je mehr ich versuche, meine Geschichte zu erfassen, umso mehr entgleitet sie mir. In der Erzählung über mich selbst kämpfe ich wie Herakles mit der Hydra. Man beachte die Metapher aus dem klassischen Bildungskanon. Wann immer ein Fragekopf fällt, wachsen zwei neue nach. Die Psychologie soll mich retten. Mal wieder. Schließlich hat man doch nicht umsonst studiert. „Die narrative Psychologie vertritt die Auffassung, dass Erzählungen grundlegend für die menschliche Erfahrungsorganisation sind. Die Konstruktion einer stimmigen Lebensgeschichte aus der eigenen Biografie hilft dabei, Identität zu bilden sowie Selbsterkenntnis und Orientierung zu gewinnen.“ Also bitte, Frau Diplompsychologin Klemke, wir sind ja nicht den ersten Tag mit Erzählungen befasst. Selbst-

Und manchmal fühle ich für einen beglückenden Moment während des Erzählens oder auf einem meiner Wege, dass ich doch ein Ganzes bin

erkenntnis, stimmige Lebensgeschichte ... Dann mal raus mit der Sprache.

Allerdings ist psychologische Sprache eine technische Sprache. Eine Sprache der Verknappung, die das Wesentliche oft verbirgt. Denn eines der größten ungelösten Geheimnisse der Psychologie – auch der narrativen – ist, woher ihr Forschungsgegenstand kommt. Wer bin ich und wohin führt meine Reise? Niemand weiß das. Ein sich teilender Zellhaufen war ich jedenfalls, mit wenig schmeichelhaftem Äußeren. Aber seit wann bin ich mehr als das Material meines Körpers? Wann trat mein Bewusstsein hinzu? Wann meine Innensicht? Wann mein Ich, das eine Geschichte hat und Orientierung braucht? Der Beginn unserer Reise liegt in einer Wolke ungelöster Geheimnisse. Ich stelle sie mir wie die großen kosmischen Nebel vor, in denen neue Sterne entstehen.

Die Welt der Tagträume und Geschichten

Wer immer ich sein mag, meinen Körper gibt es, das steht wenigstens fest, nur durch die tausende Menschen, die vor mir gelebt haben. Die seit Jahrhunderten Kriege, Hunger und Seuchen überlebt haben. Die sich geliebt haben. Die ihre Kinder, meine Urahnen großgezogen haben in den längst vergangenen Wogen der Zeit. Nur deshalb existiert mein Körper. Durch irgendeinen unwahrscheinlichen Zufall bin ich das vorläufige Ende einer unendlich langen, vergessenen Kette tausender Lebensgeschichten. Wenn ich meinen Körper berühre, berühre ich diese Geschichte. Sie steckt tief in meiner DNA. Und wenn ich meine Augen schließe, kann ich darin eintauchen. In eine Welt der halbverwischten Bilder, vagen Erinnerungen und längst vergangenen Dramen. Eine Welt, aus der die Kunstschaffenden – die Geschichtenerzählenden, die Tanzenden, Malenden und Musizierenden – zu allen Zeiten geschöpft haben. Und die Suchenden wohl auch.

Wenn ich heranzoomte, sehe ich einen Mann in seinen späten Vierzigern, der die Pistole zum Mund führt in einer alten Villa im Deutschland der Weltwirtschaftskrise und seinen Jungen, dessen Herz erstarrte in dem Moment, als der