

PSYCHOLOGIE HEUTE

PSYCHOLOGIE
HEUTE

JULI 2024



Die Straße der guten Gewohnheiten

Wie wir loswerden, was uns nicht guttut,
und Dinge dauerhaft verändern

Freuds Erben
Comeback der
Psychoanalyse?

Verlassene Eltern
Warum Kinder den
Kontakt abbrechen

Arztgespräche
Wie sie auf die
Genesung wirken

Sommercamp

Wir üben das Runterkommen –
mit unserem compact-Heft zum Thema



FACHWISSEN SEIT 1974

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Jetzt bestellen
psychologie-heute.de



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Eswaren Anthropologen, Soziologinnen und Theologen, die lange Zeit zu Ritualen geforscht haben. Sie haben gefragt: Warum haben Menschengruppen Rituale entwickelt, welche Funktion haben diese in einer Gesellschaft oder in einer Religion? Erst in jüngerer Zeit beschäftigen sich auch Psychologinnen und Psychologen mit dem Thema: „Es hat in der klinischen Psychologie begonnen, die sich mit den ritualisierten Handlungen bei Zwangsstörungen beschäftigt hat“, erzählt Juliana Schroeder. „Und es ging weiter in der Sportpsychologie – dort haben Forschende beobachtet, dass viele Athletinnen und Athleten Rituale praktizieren, bevor sie ins Spiel oder in den Wettkampf gehen.“ Juliana Schroeder ist *Associate Professor* an der *University of California, Berkeley* und hat an mehreren Veröffentlichungen über Rituale mitgearbeitet. Inzwischen ist die Frage „Was passiert auf einer individuellen Ebene, wenn ein Mensch ein Ritual praktiziert?“ im Herzen der psychologischen Forschung angekommen.

Die Titelgeschichte dieser Ausgabe haben wir Gewohnheiten gewidmet und ihrer fast magischen Kraft, Veränderungen in unserem Leben zu ermöglichen (ab Seite 12). Was ist der Unterschied zwischen einer Gewohnheit und einem Ritual, frage ich Juliana Schroeder in unserem Gespräch. „Bei Ritualen vollzieht man nicht einfach ein Set an Handlungen, sondern diese Handlungen sind mit Bedeutung aufgeladen und

stehen symbolisch für etwas. Außerdem sind Rituale formalisierter, gegliedert, sie folgen einem Muster, das wiederum eine Bedeutung erzeugt.“

Ein Beispiel: Der morgendliche Kaffee kann eine – fast unbewusst ablaufende – Routine sein. Oder er wird zum Ritual: Dann ist es für mich die Zeit, die ich allein verbringe, bevor alle anderen aufstehen, in der ich meine Gedanken ordne. Ich vollziehe alle Handgriffe in derselben Reihenfolge, sitze stets am gleichen Platz und sage: Ohne mein Kaffeeritual würde ich unsortiert und hektisch in den Tag starten, es gibt mir Struktur und Sinn.

Wichtig ist Juliana Schroeder, dass die empirischen Belege dafür, wie Rituale psychologisch wirken, bislang noch schwach sind – vieles muss noch erforscht werden, es sei ein sich schnell entwickelndes Feld. Aber es gibt Thesen über die Wirkweise: Rituale können bei der Emotionsregulation helfen, „indem sie ängstliche Gedanken blocken, das Bedürfnis nach Ordnung befriedigen und so Gelassenheit erzeugen. Die Bedeutung, die man einem Ritual zumisst, vermittelt einem ein Gefühl von Kontrolle“, so Schroeder. Ritualisierte Handlungen können dazu beitragen – wie im Fall von Sportlerinnen und Sportlern –, dass man Ziele leichter erreicht, „da man sich fokussiert und einen optimistischen Glauben aufbaut“. Und sie können Gruppen näher zusammenbringen.

Interessant bei Ritualen wie bei Gewohnheiten finde ich, wie stark Handlungen, die wir wiederholen, uns prägen. Fast wirken sie wie Superkräfte, die Mühsames erleichtern, alltäglichen Dingen Sinn verleihen und uns langfristig verändern. Beschäftigen wir uns also mit den automatisiert ablaufenden Gewohnheiten und den hochaufgeladenen Ritualen. Viel Vergnügen dabei und gute Erkenntnisse wünscht

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 01/60 07-0
redaktion@psychologie-heute.de

PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin: Marianne Rübemann

CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle
REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder, Elke Hartmann-Wolff,
Denise Schiwon, 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 Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 01/60 07-386, anzeigen@beltz.de
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 Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

FRAGEN ZU ABBONNEMENT 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 (E-Mail-Anhang oder per Post)

Einzelheftpreis: 8,50 EUR (Schweiz Sfr: 11,50)

Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo: Deutschland 86,90 EUR, Österreich, Schweiz 88,90 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 78,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Jahres-/Geschenkabo plus:** Deutschland 118,40 EUR, Österreich, Schweiz 120,40 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 108,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenjahresabo:** Deutschland 61,00 EUR, Österreich, Schweiz 63,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 53,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland 76,40 EUR, Österreich, Schweiz 78,40 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 66,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennerlernabo:** EU Länder, Schweiz, 19 EUR, andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU Länder, Schweiz 26,90 EUR, 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.

BILDQUELLEN Titel: Xaviera Altena. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: Sophia Aigner. S. 5 oben links, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21: Xaviera Altena. S. 5 oben rechts, 75: Christina Baeriswyl. S. 5 unten Mitte, 24: Frommann/laif (Bildredaktion: Kathrin Tschirner). S. 6: Lena Giovanazzi. S. 7: spinout/Getty Images und Lukas Gojda/Adobe Stock. S. 8 oben: Lea Brousse. S. 8 unten, 92: Jan Rieckhoff. S. 9 links: slavadubrovin/Getty Images und lisabet_14/Adobe Stock. S. 9 Mitte: Alyona Ivanova/Getty Images. S. 9 rechts: pressu- reUA/Getty Images. S. 10: Klawe Rzczyz. S. 11 oben: Andrea Ventura. S. 11 unten: Philip Schroeder. S. 26: Sebastian Gabsch (sega fotografie). S. 28: plainpicture/Dorothee Hörstgen (Bildredaktion: Kathrin Tschirner). S. 30: Michel Streich. S. 31: PDGR: Psychiatrie Klinik Psychiatrische Dienste Graubünden. S. 32, 33, 36: Jan Feindt. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 42: Mariam Arsalaa/Getty Images. S. 46: picture alliance/dpa/dpa-Zentralbild | Waltraud Grubitzsch. S. 47: Kay Fochtman. S. 52, 84, 89 oben Mitte: BONNINSTUDIO/Stocksy. S. 53 oben: Nadiyka U/shutterstock. S. 53 unten: kaiwut niponkaew/shutterstock. S. 54 oben: ilyailya/Getty Images. S. 54 unten: LiliGraphie/shutterstock. S. 55 oben: G-Stock Studio/shutterstock. S. 55 unten: Melanie Kuenzel. S. 56: Brat Co/Stocksy. S. 57 unten: AVA Bitter/shutterstock. S. 57 oben: ilyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 62, 63, 67: Rémy Vroonen. S. 66: privat. S. 68, 69, 70, 71: Lisa Seitz. S. 72: Luisa Stömer. S. 80: Irina Polonina/Stocksy. S. 81: privat. S. 82: Peter Fenzel. S. 84. S. 89 oben links: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland. S. 89 oben rechts: Viktor Frankl Museum Wien / Apollonia Theresa Bitzan (10). S. 89 unten Mitte: Natata/shutterstock. S. 89 unten rechts: N Universe/shutterstock. S. 105: pixdeluxe/Getty Images. S. 106: THAIS RAMOS VARELA/Stocksy.

Menschen dieser Ausgabe



Die Arbeiten von **Xaviera Altena** zeichnen sich durch ihren unverwechselbaren Stil, kühne Linienführung, leuchtende Farben und minimalistische Details aus. Auf dem Cover stellt die bekannte Rotterdamer Illustratorin eine ihrer charakteristischen Figuren vor. Das Kunstwerk strahlt frischen Wind und Energie aus und macht Lust, das Leben zum Positiven zu wenden **Cover, Seite 12**



Martin W. Angler ist Wissenschaftsautor und lebt in Südtirol, wo über familiäre Tabuthemen wie Entfremdung kaum offen gesprochen wird. Gerade deshalb will er mit seinem Beitrag ein Schlaglicht auf das stille Leiden der Betroffenen werfen **Seite 32**



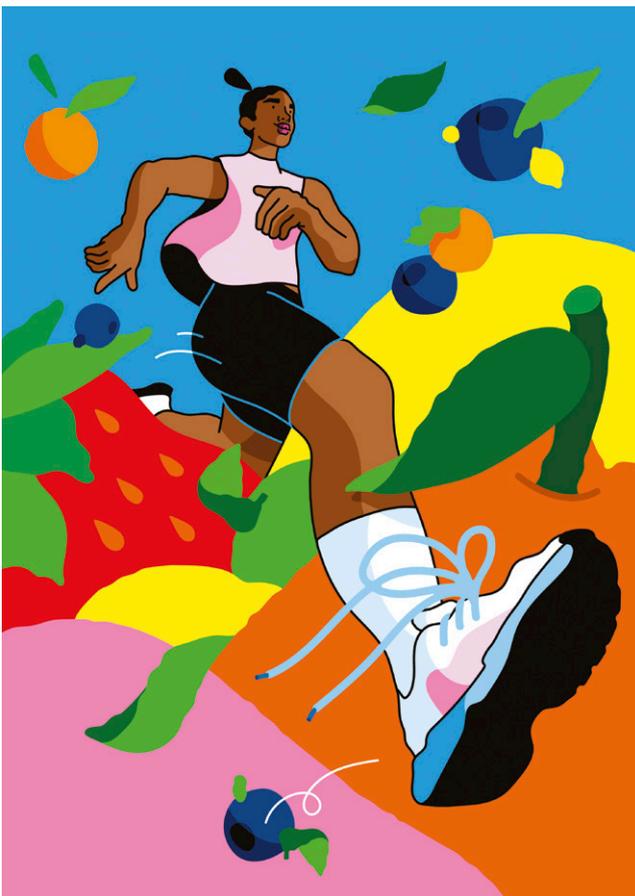
Fast ein ganzes Jahr musste **Joshua Kocher** warten, ehe er eine der Gastfamilien für psychisch Kranke in der belgischen Stadt Geel besuchen durfte. Als es im Januar 2024 endlich klappte, war er umso beeindruckter von der Herzlichkeit und Offenheit, die die Menschen ihm und dem Fotografen entgegenbrachten **Seite 58**



ISSN 0340-1677



Inhalt



Schritt für Schritt für Schritt: Gewohnheiten haben eine magische Kraft, uns nachhaltig zu verändern Seite 12

Nerdige Retrowelle
oder echter Trend?
Unser Autor Jochen
Metzger über ein
Comeback der Psychoanalyse Seite 74



„Ich hab hier gerade ein Myelom auf dem Tisch“: Die Sprache beeinflusst, wie wir genesen Seite 24

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:
Die Straße der guten Gewohnheiten
Wie wir loswerden, was uns nicht guttut, und Dinge verändern

24 „Sie haben nichts!“
Dorothea Thomaßen erklärt, wie die ärztliche Wortwahl die Genesung beeinflusst

30 Therapiestunde
Eine junge Schmerzpatientin und ihre spirituellen Einsichten

32 Wenn Kinder Eltern verlassen
Unser Autor Martin W. Angler hat es getan – und berichtet, warum

38 Psychologie nach Zahlen
Fünf Arten, auf die Reisen unser Wohlbefinden hebt

40 Wir sind kein Stereotyp
Über internalisierten Sexismus und was man dagegen tun kann

46 Im Fokus:
Sexuelle Bildung in der Schule
Die Lehrkräfte sind dafür nicht vorbereitet, sagt Expertin Maria Urban

52 Studienplatz
6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage
In einer belgischen Stadt nehmen Familien Menschen mit psychischen Erkrankungen auf. Wie klappt das?

68 Ganz omm... auf dem Berg
Beim achtsamen Wandern geht es um Stille und den Blick nach innen

72 Das halbe Leben
Ein Mitarbeiter auf einem Wertstoffhof über schwierige Kommunikation

74 Er ist wieder da – zumindest ein bisschen
Gibt es eine Rückkehr der Psychoanalyse? Eine Spurensuche

80 Psychologie der Räume
Diesmal: das Hotelzimmer
Das Zuhause in der Fremde

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





Die Straße der guten Gewohnheiten

Wer sein Verhalten umkrempeln will, braucht Willensstärke, so eine verbreitete Vorstellung. In Wirklichkeit liegt das Geheimnis dauerhafter Veränderungen oft ganz woanders, zeigt die Forschung

Text: Annette Schäfer // Illustrationen: Xaviera Altena



Samstagabend im Kino. Felix hat sich die ganze Woche auf die Aktion mit den drei besten Freunden gefreut, die sie einmal im Monat machen. Wie immer kauft sich jeder am Eingang eine Cola und eine riesige Tüte mit süßem, buttrigem Popcorn. Felix hat gute Laune. Die Plätze sind bequem und der Film verspricht spannend zu werden. Lustvoll steckt er sich eine Handvoll Popcorn in den Mund. Bäh, der gepuffte Mais ist nicht knusprig und schmeckt, als wäre er schon mehrere Tage alt. Felix quatscht mit den Freunden. Dann geht der Film los. Felix trinkt einen Schluck, seine Hand greift eine weitere Ladung Popcorn. Einmal. Zweimal. Dreimal. Als der Abspann läuft, wird dem Studenten bewusst, dass die Tüte drei viertel leer ist. Er ärgert sich. Knabberereien müssen die Sünde wert sein, das ist seine Devise, sonst sollte man sie besser sein lassen. Warum also hat er bloß so viel von dem schlechten Popcorn gegessen?

Die Geschichte von Felix im Kino ist fiktiv, doch viele Menschen haben schon ähnliche Erfahrungen gemacht: Man isst gedankenlos vermeintliche Leckereien, die einem nicht schmecken; sobald man abends auf dem Sofa liegt, schaltet man den Fernseher ein, obwohl man eigentlich den neuen Roman lesen wollte; jedes Mal, wenn man sich mit bestimmten Leuten trifft, trinkt man zu viel; nach einem Streit mit der Partnerin bestellt man schon wieder ein paar neue Schuhe.

Wenn wir uns genug über uns ärgern, beschließen wir: Es muss sich was ändern! Wir fassen feste Vorsätze und appellieren an unsere Selbstkontrolle. Ab morgen zwingen mich dazu, Kuchen oder Chips mit mehr Aufmerksamkeit zu essen. Von jetzt an bleibe ich standhaft bei nur einem Glas Wein. Bevor ich das nächste Paar Schuhe kaufe, überlege ich genau. Am Anfang verbuchen wir gewisse Erfolge, aber nach einer Weile lässt unsere Disziplin nach. Wir fallen in alte Muster zurück – und fühlen uns als Versager und Versagerinnen.



50 sagen miteinander rund 40 Prozent der Befragten, der Grund, warum es bei ihnen mit der gesunden Ernährung nicht klappe, liege in ihrem fehlenden Durchhaltevermögen. Unter übergewichtigen Amerikanern und Amerikanerinnen glauben sogar 80 Prozent, dass fehlende Selbstkontrolle ihr größtes Hindernis bei der Gewichtsabnahme sei.

In Wahrheit bestehe das Problem nicht darin, dass unsere Vorsätze zu halbherzig oder wir zu undiszipliniert sind, sagt Wendy Wood, emeritierte Professorin für Psychologie und Wirtschaft an der *University of Southern California*, die seit vielen Jahren erforscht, wie Verhaltensveränderung am besten gelingt. Das Problem sei vielmehr, dass feste Vorsätze, Willenskraft und andere Funktionen, die der kognitiven Kontrolle unterliegen, keine verlässlichen Werkzeuge seien, um unser Handeln dauerhaft in eine andere Richtung zu lenken.

Solche *exekutiven Funktionen* sind zwar für manche Herausforderungen im Leben genau das, was man braucht, etwa für einmalige oder seltene Aktionen: Man beschließt beispielsweise, mit der Chefin über mehr Gehalt zu verhandeln;

für Veränderungen dagegen, bei denen ein langer Atem gefragt ist, sind sorgfältiges Nachdenken und Willenskraft weniger hilfreich. Beispielsweise wenn es darum geht, regelmäßig das Fitnessstudio aufzusuchen. Wenn man sich hier allein auf die kognitive Kontrolle verlassen wollte, müsste man vor jedem einzelnen Besuch die Vor- und Nachteile abwägen, Verlockungen wie der Hängematte oder einem Einkaufsbummel widerstehen und genug Eifer aufbringen, um die Sache wirklich durchzuziehen. „Auf diese Weise ist es viel zu anstrengend und würde uns kaum Zeit lassen, an irgendetwas anderes zu denken!“, schreibt Wood in ihrem Buch *Good Habits, Bad Habits. Gewohnheiten für immer ändern*.

Die Psychologin verweist auf einen wirkungsvolleren und entspannteren Weg: sich die Funktionsweise von Habits, also Gewohnheiten zunutze zu machen. Die Stärke von festen

► Exekutive Funktionen

Der Begriff bezeichnet eine Reihe von bewussten kognitiven Prozessen, mit denen wir Handlungen auswählen und steuern. Sie helfen uns dabei, Ziele zu setzen und zu erreichen, soziale Begegnungen zu bewältigen und angemessen auf neue und komplexe Situationen zu reagieren. Zu den exekutiven Funktionen (auch kognitive Kontrolle genannt) zählen Aufmerksamkeitssteuerung, Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität, Emotions- und Motivationsregulation, Planung und Problemlösung; sie werden überwiegend im Frontallappen verortet
