

PSYCHOLOGIE HEUTE

6 Schritte, wie wir das Jahr gut abschließen

Was habe ich gelernt, was
darf ich mir verzeihen,
was kann ich loslassen?
Eine seelische Jahresbilanz

... und Eckart von
Hirschhausen,
Stefanie Stahl und
Leon Windscheid
antworten

„Psychoindustrie“
Eine Psychoanaly-
tikerin kritisiert ...

Chronisch erkrankt
Wie ich im Job
für mich Sorge

Mattering
Für andere
bedeutsam sein

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Ein „rundes Ende“, das klingt nach Harmonie, Vollendung – und keine losen Fäden hängen mehr herum. Gabriele Oettingen hat zusammen mit zwei Kolleginnen, Bettina Schwörer und Nora Krott, untersucht, was es bedeutet, wenn Menschen eine Phase gut abschließen, ein *well-rounded ending* finden. Gabriele Oettingen ist Psychologieprofessorin an der *New York University* und ich habe sie dort angerufen, um zu fragen: Was ist das denn, ein gutes Ende?

„Wir haben es als ein Gefühl definiert, dass man alles getan hat, um eine Phase gut abzuschließen. Als ein Gefühl von Vollständigkeit und Versöhnung mit der zu Ende gehenden Phase oder dem zu Ende gehenden Lebensabschnitt.“ Oettingen und ihre Kolleginnen hatten sich in ihren Untersuchungen auf Ereignisse konzentriert, die absehbar vorbeigehen – die Zeit an der Schule endet, eine Ausbildung wird abgeschlossen, die Kinder ziehen aus.

In der Psychologie gibt es eine Menge Befunde, wie wir Dinge anpacken können – „es gibt viel Forschung zu Anstrengung, Durchhaltevermögen und Zielerreichung. Das sind oft auch kulturell gewollte Handlungen. Aber es gibt vergleichsweise wenig Erkenntnisse darüber, wie man Dinge beenden kann, wie man sich von einem Ziel ablösen oder es auch mal zur Seite legen kann“, sagt Oettingen.

„Dabei ist es oft wichtig, wie Menschen einen guten Weg aus einer Sache, aus einer Beziehung, oder aus einem Job herausfinden.“

Denn wenn wir einen Lebensabschnitt nicht oder nur halbherzig abschließen, werden wir womöglich noch länger an ihm festhängen: „Ich habe dann vergleichsweise weniger positive und mehr negative Emotionen, ich trauere dem Lebensabschnitt mehr nach und muss mich im Nachhinein bemühen, eventuell offengebliebene Fragen doch noch irgendwie zu beantworten. Und ich kann mich dann auch weniger auf die kommenden Aufgaben konzentrieren: Probandinnen und Probanden schnitten schlechter auf einem arri-vierten Aufmerksamkeitstest ab als jene, die die vorhergehende Phase gut abschließen konnten. Das heißt: Ihre Aufmerksamkeit richteten sie weniger auf die anstehende Aufgabe.“

Wie zufrieden und konzentriert wir uns einem neuen Lebensabschnitt widmen, hängt also auch davon ab, ob wir zuvor ein gutes Ende gefunden haben. Und das gilt nicht nur für die großen Lebensübergänge, sondern auch für die kleinen: „Wenn wir unser Wochenende gut abschließen, sind wir am Montagmorgen weniger angestrengt und können die anstehenden Aufgaben besser erledigen“, so Oettingen.

2024 war ein volles Jahr, mit gesellschaftlichen Krisen und vermutlich bei vielen von Ihnen auch mit persönlich turbulenten Zeiten. Wir haben unsere Titelgeschichte daher der Frage gewidmet, wie wir das Jahr gut abschließen können – uns selbst vergeben, Menschen verabschieden, die gegangen sind, aber auch verstehen, was wir gelernt haben. Ihnen allen im Namen der gesamten Redaktion frohe Feiertage, eine gelungene „Pausentasten-Zeit“ zwischen den Jahren und einen guten Start in 2025. Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Wahrnehmen, was gut war, abschließen, was wir uns vergeben wollen: Sechs Schritte für eine seelische Jahresbilanz Seite 12



Mattering: Wie wir für andere Menschen bedeutsam sind Seite 30



Nicht schmatzen, teamfähig sein: eine Psychotherapeutin über ihre Arbeit in der Weltraumforschung Seite 24

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Sechs Schritte, wie wir das Jahr gut abschließen

Was habe ich gelernt, was darf ich mir verzeihen, was kann ich loslassen?

Eine seelische Jahresbilanz

24 „Und dann geht es darum, wer wie viel aus dem Kühlschrank gegessen hat“

Psychotherapeutin Alexandra de Carvalho arbeitet als Psychologin in der Weltraumforschung

30 Weil ich es dir wert bin!

Mattering: über unser zentrales Bedürfnis, von anderen gesehen zu werden

36 Psychologie nach Zahlen

Fünf absolut unverzichtbare Erkenntnisse über Weihnachten

38 Sag ich's? Oder lieber nicht?

Wie wir mit einer chronischen Erkrankung im Job umgehen

44 Im Fokus:

Die „Psychoindustrie“

Psychoanalytikerin Diana Pflichthofer kritisiert den Boom – von Hirschhausen, Stahl und Windscheid antworten

52 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Literatur und Psychologie: „Bis ich wusste, wie es weitergeht“
Schriftstellerin Anne Rabe über eine Kindheit voller Gewalt und Familien, die ins Gespräch kommen

68 „Fürs Hamsterrad ist unser Herz nicht gemacht“

Wie können wir uns Dinge weniger zu Herzen nehmen? Fragen an den Arzt Umes Arunagirinathan

72 Das halbe Leben

Ein Model über das Ende des Erfolgs im Beruf

74 Überall Sucht

Immer mehr Verhaltens Süchte – gibt es sie wirklich?

80 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote.

Diesen Monat: Bouldertherapie

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

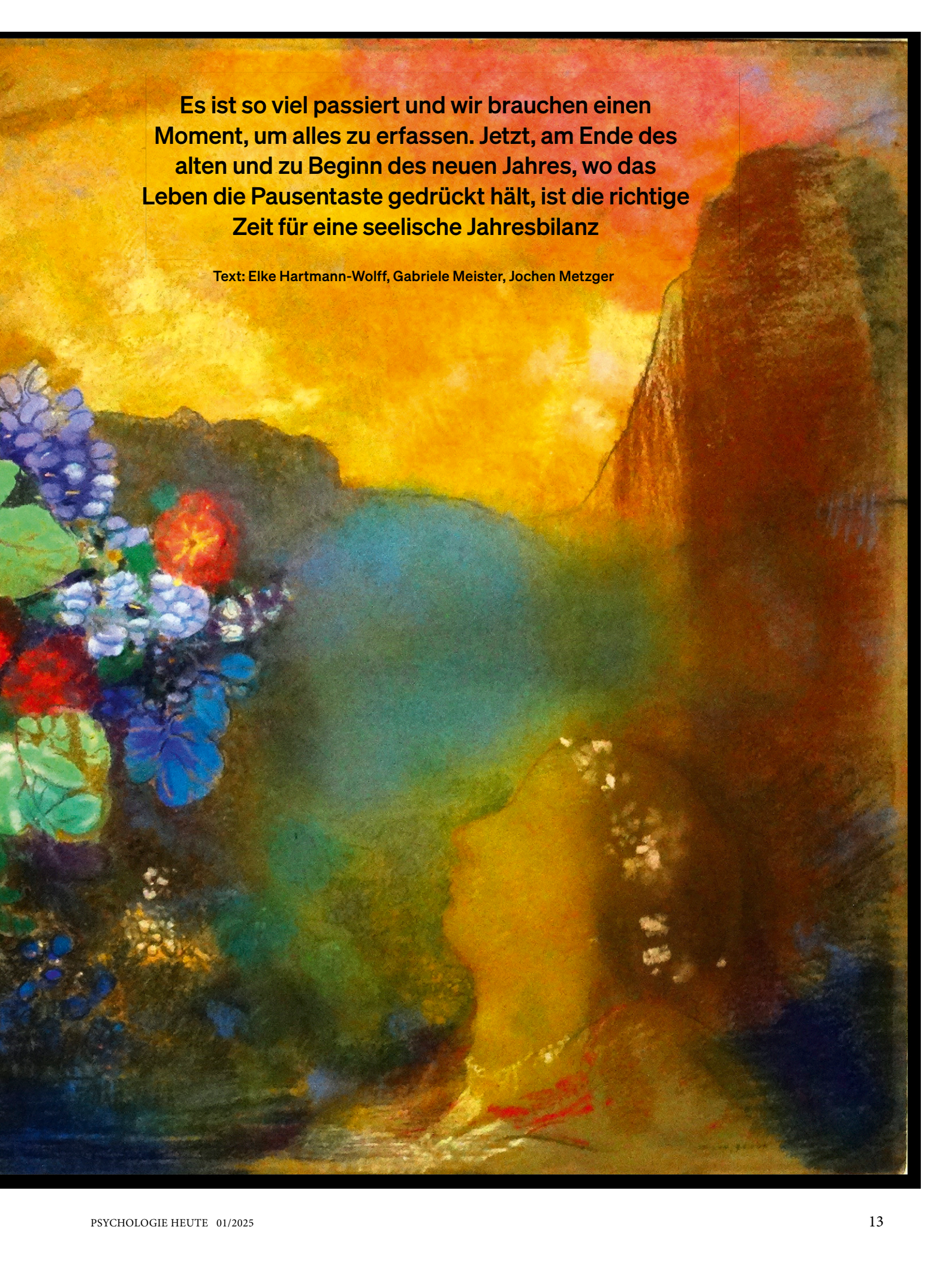
89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief

95 Markt / 104 Mehr Psychologie

Heute / 106 Vorschau

Sechs Schritte, wie wir das Jahr gut ab- schließen





Es ist so viel passiert und wir brauchen einen Moment, um alles zu erfassen. Jetzt, am Ende des alten und zu Beginn des neuen Jahres, wo das Leben die Pausentaste gedrückt hält, ist die richtige Zeit für eine seelische Jahresbilanz

Text: Elke Hartmann-Wolff, Gabriele Meister, Jochen Metzger

D

ieses Jahr beginnt der Ausnahmezustand am 20. Dezember und wird etwas länger als drei Wochen andauern. Alles ist jetzt anders. Die Menschen im Bus

sind anders. Die Schlangen im Supermarkt sind anders. Die Deko in den Straßen ohnehin. Vielleicht geht man in eine Kirche, die man lange nicht von innen gesehen hat. Zu Hause tolerieren wir den Duft nach Tannennadeln, im Büro das missachtete Klingeln eines Telefons.

Die üblichen Regeln gelten nicht mehr – und auch wir sind jetzt nicht mehr ganz dieselben, nur halb die Menschen, die wir eben noch waren, nur halb jene, die wir bald wieder sein werden.

Zwischen den Jahren erleben wir im Kleinen noch einmal das, was uns im Übergang von der Kindheit zur Jugend widerfahren ist. Das Alte ist vorbei, das Neue noch nicht da. Der Zustand des „Nicht mehr“ und „Noch nicht“ hat einen Namen: liminal. Anthropologen wie Victor Turner nutzten diesen Begriff, um genau solche Übergangsphasen zu beschreiben – Zeiten, in denen die Gesetze des Alltags die Pausentaste gedrückt haben.

Auch Räume können liminal sein. Etwa wenn uns jemand in der Arztpraxis aus dem Wartezimmer ruft und bittet, im Zimmer fünf Platz zu nehmen. Dort sitzen wir dann allein. Nicht mehr im Warteraum – und trotzdem noch nicht dran. Genau in solchen liminalen Zeiten und Räumen ist Platz für seltsame Dinge, Gefühle, Überlegungen. Sie bieten stets die Chance für Reflexion, für Perspektivwechsel, für Veränderung und Neubeginn.

Im Tierreich verlaufen solche Zwischenphasen oftmals dramatisch. Die Raupe verpuppt sich, bevor sie als Schmetterling durch die Luft flattert. In menschlichen Gesellschaften sind es religiöse und weltliche Rituale, die solche Übergangszeiten erzeugen. Natürlich: In der modernen Welt ver-



bringen wir die Zeit zwischen den Jahren nur selten in der Wüste, um dort durch Fasten und Beten den Willen der Götter zu erfragen. Und doch verschiebt sich jetzt oft unmerklich die Art, wie wir uns selbst und unsere sozialen Rollen erleben.

Deshalb ist der Jahreswechsel die perfekte Zeit, um Bilanz zu ziehen und sich sechs entscheidende Fragen zu stellen. Wie steht es um mich ...

- ... in meiner Beziehung zu mir selbst?
- ... in meiner Partnerschaft?
- ... hinsichtlich der Prioritäten im Job?
- ... als lernendes Wesen?
- ... in meiner Trauer um die Menschen, die ich verloren habe?
- ... in den Gesprächen mit meiner Familie?

Diesen Fragen geht unsere Titelgeschichte nach. Aber funktionieren die hier vorgestellten Selbsterkundungen nur in der liminalen Phase um den Jahreswechsel? Natürlich nicht. Es handelt sich um wissenschaftlich unterfütterte Inspirationen, die zu allen Zeiten sinnvoll sind. Dennoch bekommen sie in diesen Tagen einen zusätzlichen Schwung. Wir feilen an den Regeln unseres Lebens am besten dann, wenn diese Regeln gerade eine Pause einlegen.



Das Jahr gut abschließen ... durch Selbstvergebung

Der Psychiater Michael Linden erklärt, wie wir negative Ereignisse umschreiben können und warum es hilfreicher ist, nach vorne zu schauen als zurück

Wie ich auf das Jahr zurückblicke, habe ich selbst in der Hand: Wenn ich mich frage, was blöd gelaufen ist, entscheide ich mich für die Variante „Ich mache mich selbst fertig“. Ich kann mich aber auch darauf konzentrieren, was gut war. Vielen Menschen fällt das schwer. Man freut sich nicht jeden Tag, dass man *nicht* die Treppe heruntergefallen ist. Aber den Sturz von der Treppe – den merkt man sich. Unser Gedächtnis reagiert leider viel sensibler auf Negatives.

Richtig schwer fällt die Konzentration auf das Gute, wenn Menschen meinen, Fehler begangen zu haben. Dabei sagen solche Erfahrungen überhaupt nichts über die Gegenwart aus. Was gestern passiert ist, muss heute nicht wieder passieren. Und wer sich nicht mehr ins Auto traut, weil er einen Unfall verursacht hat, oder sich wegen einer Trennung nicht mehr auf eine Beziehung einlässt, wird seine negativen Gefühle nur verschlimmern.

Deshalb ist es wichtig, vergeben zu können, auch sich selbst. Die *forgiveness psychology* versteht unter dem Begriff, dass man für sich mit der Vergangenheit abschließt. Man darf das nicht verwechseln mit Verständnis, Rechtfertigung, Duldung oder Versöhnung. Sie spielen dabei keine Rolle. Es geht nur darum, für sich gewissermaßen das Buch zuzuklappen.

Man kann Ereignisse nicht bewusst vergessen. Wer das versucht, erreicht das Gegenteil. Auch Verdrängung ist nicht hilfreich. Man kann aber lernen, die Erinnerung von der damit verbundenen Emotion zu trennen, und sich klar machen: Sie ist kein Tatsachenbericht, sondern das Ergebnis dessen, mit welchen Gefühlen und Beweggründen ich zurückschaue. Ich kann also lernen, an meine Scheidung zu denken, ohne mich automatisch darüber aufzuregen, oder auf meinen Unfall blicken, ohne Angst und Schuld zu empfinden.

Um das zu erreichen, gibt es unterschiedliche Strategien, zum Beispiel *rescripturing*: Man schreibt die Vergangenheit so lange um, bis man selbst zum Helden wird. Schön beobachten lässt sich das bei Klassentreffen, wenn nach drei Bier alle behaupten, niemals Angst vor dem Mathelehrer gehabt zu haben. Auch die Konfrontation mit der Realität hilft. Nur weil unschöne Dinge passiert sind, heißt das nicht, dass sie etwas mit mir selbst zu tun haben.

Bis man emotionslos auf belastende Ereignisse zurückschauen kann, ist es ein langer Prozess. Manchmal benötigt man dafür therapeutische Hilfe. Vielleicht blockieren auch Moralvorstellungen: Du machst es dir zu einfach! Aber warum müssen Sie es sich kompliziert machen? Sie leben mit der Schuld. Trotzdem können Sie ab heute machen, was vernünftig ist. Wer in der Vergangenheit badet, entwickelt neue, falsche Erinnerungen. Der Neurologe Oliver Sacks war der Überzeugung, bei der Bombardierung seines Elternhauses im Krieg dabei gewesen zu sein. Ein Onkel wies ihm nach, dass er zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht in London gewesen war. Auch falsche Erinnerungen können sehr plastisch und sogar traumatisch wirken.

Meine Haltung ist deshalb: Das Schöne am Negativen ist, dass es vorbei ist. Wer ständig zurückschaut, rennt irgendwann gegen den Laternenpfahl.

Michael Linden ist Professor für Neurologie, Psychiatrie, psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Psychologischer Psychotherapeut. Er gehört der Leitung der Forschungsgruppe „Psychosomatische Rehabilitation“ an der Charité Berlin an und ist Leiter der ärztlichen Weiterbildung des Instituts für Verhaltenstherapie Berlin

ZUM WEITERLESEN

Sigrid Engelbrecht, Michael Linden: Lass los! Es reicht – Wege aus der Verbitterung. Ecowin 2018



Weil ich es dir wert bin!

Geschätzt zu werden, für andere Bedeutung zu haben – das ist ein zentrales menschliches Bedürfnis. *Mattering* nennt die Forschung das und beschreibt auch, wie wir es beeinflussen können, für andere zu zählen

Text: Annette Schäfer // Illustration: Elise Vandeplancke



Im Sommer 2022 erlebte Burt Rosen, was man als einen schweren *brain fog* beschreiben kann. Der 58-jährige Marketingexperte, der in Portland, Oregon lebt, konnte sich weder auf Telefonate konzentrieren noch einfache E-Mails formulieren. Die Diagnose: eine Leberfunktionsstörung. Die CT-Scans zeigten jedoch noch etwas anderes: Rosen litt unter Nieren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, die zwar behandelbar waren, aber eine Chemotherapie und mehrere Operationen notwendig machten. Rosens Leben war von jetzt auf gleich auf den Kopf gestellt.

In den Wochen nach der Diagnose verstand der umtriebige Amerikaner schrittweise, dass er nicht mehr derselbe Mensch war wie zuvor: Erfolg im Beruf, Status, Gehalt – alles plötzlich nebensächlich. Aber was, fragte er sich, war ihm nun wichtig? Auf einem Waldspaziergang habe er nach Antworten gesucht, schreibt er in einem Blog für die Zeitschrift *Cure*. Er wollte alles tun, um gesund zu werden. Aber er wollte noch mehr, nämlich anderen Erkrankten bei der Gesund-

dung helfen. „Mir wurde klar: Das Gefühl zu haben, für andere wertvoll zu sein und einen Unterschied in der Welt zu machen, das war mir wichtig.“

Von nun an richtete er alle seine Aktivitäten darauf aus. Er stand anderen Patienten und Patientinnen mit Rat und Tat zur Seite und startete einen Blog, in dem er über seine Erfahrungen schreibt. Er gründete eine gemeinnützige Organisation, die Menschen mit Krebserkrankungen und deren Bezugspersonen unterstützt. Er stellte Gewebeproben und Scans für Forschungszwecke zur Verfügung.

Leidensgenossen zu helfen habe seine seelische Gesundheit ungemein gestärkt und ihm geholfen, durch die schwere Zeit zu kommen, sagt er heute. „Ich sitze nicht herum und klage ‚Ich armer Tropf‘, sondern ich denke darüber nach, was ich für andere tun kann. Ich weiß: Je mehr ich mir den Kopf zerbreche und je größer mein Beitrag ist, desto besser fühle ich mich. Das gibt mir eine Menge an Energie und treibt mich an.“