

PSYCHOLOGIE HEUTE

Migräne
Wie Psycho-
therapie wirkt

Schwer erfunden
Pathologische
Lügner

Überraschung!
Dem Unerwarteten
eine Chance geben

Die schönste Zeit: Alleinsein

Mit anderen sind wir nie ganz wir selbst.
Warum wir Zeit für uns brauchen

Plus:
Zeit für mich trotz
Familienfeiern



Liebe Leserinnen und Leser

Zwei Dinge braucht die Frau, um große Literatur zu produzieren: 500 britische Pfund und ein Zimmer für sich allein. Das schrieb Virginia Woolf in ihrem berühmten Essay *A Room of One's Own* aus dem Jahr 1929. Darin legt Woolf unter anderem dar, warum Frauen, denen zu damaliger Zeit keinerlei Privatheit zugestanden wurde, ein eigenes Zimmer haben sollten, in dem sie kreativ tätig sein können.

Um allein zu sein und Kraft zu tanken und Ruhe zu finden: Muss es da denn ein eigenes Zimmer sein oder reicht auch ein Ohrensessel im Wohnzimmer, den ich mal von den anderen weg und hin zum Fenster drehe, frage ich die renommierte Umweltpsychologin Antje Flade. „Nein, da muss schon eine Tür sein, die ich schließe“, antwortet sie. „Es geht um Kontrolle; ich setze damit ein Zeichen, das ausdrückt: Jetzt bin ich nicht bereit, mich mit anderen zu unterhalten, jetzt will ich allein sein.“

Wenn ich nicht die Möglichkeit habe zu entscheiden, wann ich allein sein möchte, kann das zu Dauerstress führen, zu Kopfschmerzen und Fahrigkeit und Schlafproblemen, so Antje Flade. Aber die Expertin schränkt auch ein: 41 Prozent aller Haushalte in Deutschland sind heute Einpersonenhaushalte. Und deren Bewohnerinnen und Bewohner sind manchmal nicht nur allein – sondern einsam. „Menschen brauchen Privatheit“, sagt Flade. „Und das bedeutet, dass ich kontrol-

lieren kann, wann ich allein sein möchte, aber eben auch, wann ich mit anderen zusammen sein will.“ Bei allen berechtigten Forderungen nach *mehr* Wohnungen, brauchen wir auch *flexiblere* Wohnungen – in denen man Wände ziehen kann, dort wo ein Rückzugsort fehlt, und einreißen, wo Nähe und Gemeinschaft schmerzlich vermisst werden. „Wenn ich eine Tür habe, die ich schließen kann und ich bin allein. Und ich öffne sie und bin es nicht mehr, dann ist die Welt in Ordnung“, so Flade.

Das Schöne an einem eigenen Raum, so ergänzt sie, ist aber eben nicht nur, dass ich dort machen kann, was ich möchte. Sondern auch, dass ich ihn gestalten kann, wie ich will. „Man stellt sich selbst dar, wie auch in seiner Frisur und seiner Kleidung. Man drückt in seinem eigenen Zimmer aus, wer man ist. Und das ist etwas Wunderbares.“

Viele von Ihnen verbringen die Feiertage vermutlich mit anderen Menschen – mit Eltern und Geschwistern, mit Verwandten oder mit Freunden und Wahlfamilie. Für alle, die nach ein paar Stunden die Sehnsucht verspüren, von der Bühne der Gemeinschaft abzutreten und in der Requisitionskammer ein wenig zu sich zu finden, haben wir die Titelgeschichte dieser Ausgabe geschrieben (ab Seite 12). Darin geht es um den Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein und warum einen manchmal schon eine lange Bäckerschlange am Sonntagmorgen retten kann. Viele gute Erkenntnisse und schöne, erholsame Tage, wann immer Sie dies lesen, Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Wir haben unsere Liebsten gern um uns. Aber nicht rund um die Uhr. Wir brauchen diese Momente des Alleinseins, in denen wir frei sind von allen Erwartungen Seite 12

Nicht alle schätzen es, überrascht zu werden.

Das Leben offeriert mitunter „böse Überraschungen“. Doch wie fad wäre es ohne das Unerwartete Seite 32



Karl May schrieb spannende Geschichten. Und gab das Erfundene als Wahrheit aus. Manche Menschen lügen aus einem inneren Zwang Seite 24

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Die schönste Zeit: Alleinsein
Mit anderen sind wir nie ganz wir selbst. Warum wir Zeit für uns brauchen

24 Dichtung statt Wahrheit

Pathologisches Lügen:
Schwindeln außer Kontrolle

30 Therapiestunde

Die traumatisierte Patientin
und ihre letzte Hoffnung

32 Vom Glück, überrascht zu werden

Überraschungen bringen
das Aufregende in die Welt

38 Psychologie nach Zahlen

Wenn die Ehe ewig hält:
Paare nennen fünf Gründe

40 Migräne: Tumult der Sinne

Therapeutisches Herantasten
an die Auslöser der Attacken

46 Im Fokus

Namibia: Marcella Katjijova über
die Spuren des Genozids von 1904

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten
Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Steffen Kopetzky über die hohe
Kunst und den schnöden Alltag

68 Friede, Freude, Familienaufstellung

Weihnachtsfilme sind mehr als
rührseliger Kitsch mit Kutsche

72 Das halbe Leben

Eine Reinigungskraft erzählt, wie
es ist, nicht gesehen zu werden

74 „Mein Verstand ist ein Ozean aus Bildern“

Temple Grandin über Menschen,
die nicht in Worten denken

80 Psychologie der Räume

Diesmal: Tiny Houses
Wohnen im Bonsai-Format

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten
psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Katharina Franck

In jedem Heft

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

Die schönste Zeit: Alleinsein

Alleinsein hat einen schlechten Ruf. Es klingt nach Einsamkeit und Grübelei. Dabei verbessern sich sogar Freundschaften und Beziehungen, wenn wir genug Zeit mit uns selbst verbringen

Text: Robert J. Coplan // Illustrationen: Luisa Jung



Die meisten Menschen hasen es alleinzusein. Vor einigen Jahren untersuchten Forscherinnen und Forscher der *University of Virginia*, wie Menschen reagieren, wenn sie Zeit allein verbringen. In einer Reihe psychologischer Experimente wurden Collegestudierende angewiesen, 15 Minuten lang in einem Raum mit geschlossener Tür zu sitzen – „allein mit Ihren Gedanken“. Anschließend füllten sie eine Reihe von Fragebögen aus, in denen sie beantworten mussten, wie sie sich während des Alleinseins gefühlt hatten. In einigen Fällen hatten die Testpersonen die Zeit in einem Laborraum verbracht, in anderen Fällen das Experiment zu Hause durchgeführt. Aber unabhängig vom Ort berichteten sie hinterher, dass sie die Erfahrung, mit ihren Gedanken allein zu sein, nicht gemocht hätten, dass es ihnen schwergefallen sei, sich zu konzentrieren, und dass sie sich ziemlich gelangweilt hätten. Von denen, die von zu Hause aus teilgenommen hatten, gab etwa ein Drittel zu, geschummelt zu haben. Sie hatten nicht die volle Viertelstunde durchgehalten. Erstaunlicherweise hatte die Mehrheit derjenigen, die im Labor saßen, eine so große Abneigung gegen die Erfahrung, dass sie lieber das Angebot annahmen, sich selbst schmerzhaftes Elektroschocks zu verabreichen, als allein mit ihren Gedanken auf einem Stuhl zu sitzen.

Wir sind auf der Bühne

Ich glaube, dass solche Forschung zwar zeigt, dass Collegestudierende es ohne ihr Smartphone nicht aushalten, aber ansonsten mehr darüber aussagt, wie sie mit Langeweile umgehen, als dass wir etwas über typische Erfahrungen mit dem Alleinsein erfahren. Trotzdem verstärken Studien wie diese den schlechten Ruf des Alleinseins.

In der Tat assoziieren die meisten Menschen Alleinsein mit Einsamkeit – und wir haben guten Grund, uns Sorgen zu machen: Einsamkeit kann zu Depressionen und anderen ernsthaften psychischen Problemen führen. Und nicht nur das: Laut einer aktuellen Warnung des *Office of the Surgeon*

General in den USA erhöhen chronische Einsamkeit und soziale Isolation sogar das Risiko eines vorzeitigen Todes um mehr als 25 Prozent – so viel wie wenn man täglich 15 Zigaretten rauchen würde.

Aber – und das ist mir wichtig: Obwohl wir Alleinsein oft mit sozialer Isolation und Einsamkeit gleichsetzen, sind Einsamkeit und Alleinsein *nicht* dasselbe. Soziale Isolation bedeutet, von der Familie, Freundinnen und anderen sozialen Netzwerken abgeschnitten zu sein, was eine mangelnde soziale Unterstützung zur Folge hat.

Dennoch können wir uns auch in einem Raum voller Menschen einsam fühlen. Teenager beschreiben sich oft als einsam, wenn sie am Familientisch sitzen. Und natürlich können wir allein sein, uns aber überhaupt nicht einsam fühlen, besonders wenn wir uns selbst dafür entschieden haben. Selbstverständlich sind Sozialkontakte wichtig für unser Wohlbefinden, aber ich glaube, die Entscheidung, Zeit mit sich selbst zu verbringen, sollte nicht von Warnungen vor Gesundheitsrisiken und Zigarettenkonsumvergleichen begleitet werden.

Dass Alleinsein nicht dasselbe ist wie Einsamkeit, lässt sich also einfach herausarbeiten. Dagegen erweist sich die Definition, was Alleinsein eigentlich ist, als ziemlich komplex. Historisch gesehen konzentrierten sich die Ansätze auf die physische Trennung von anderen. Ich persönlich bevorzuge allerdings die Perspektive des Soziologen Erving Goffman. Er schlug vor, eine Theaterbühne als Metapher zu verwenden: In Gegenwart anderer sind wir „auf der Bühne“ – und müssen daher überlegen, wie andere uns sehen, was sie über uns denken und wie sie auf uns reagieren könnten. Wir treten gewissermaßen auf dieser Bühne auf – und das kann Druck erzeugen. Allein sind wir dann, wenn das Publikum gegangen ist und wir „abgetreten“ sind. Abseits der Bühne haben wir keine Angst, beobachtet oder bewertet zu werden. Und wir müssen uns auch nicht sozial engagieren. Auf diese

► Deaktivierungseffekt

Thuy-vy Nguyen, Psychologieprofessorin im britischen Durham, und anderen fiel Folgendes auf: Wenn Testpersonen 15 Minuten allein und ohne Smartphone auf einem Stuhl saßen, wurden sie ruhiger. Starke Gefühle wie Wut verloren an Intensität. Nguyen und Kollegen sprechen daher von einem „Deaktivierungseffekt“. Er trat auch auf, wenn die Personen allein lasen, nicht aber beim Smalltalk mit anderen. Wie der Effekt zustande kommt, bedarf weiterer Forschung
