

## TITEL

---

### 18 Schwäche zeigen!

Was wir gewinnen, wenn wir unsere Gefühle vor anderen offenlegen

Von Anna Roming

### 24 „Unsere Verletzlichkeit ist der Weg zueinander“

Schamforscherin Brené Brown über unseren Umgang mit dem Scheitern und was gegen Selbstabwertung hilft

---

### 12 Im Fokus: „Berauscht vom eigenen Mitgefühl“

Empathie ist oft gar nicht so selbstlos, meint Kulturwissenschaftler Fritz Breithaupt

### 28 Die Schönsten im ganzen Land

Selfies & Superlative: Die sozialen Medien befeuern unseren Drang, uns mit anderen zu vergleichen

Von Frank Luerweg

### 33 „Potenzial für Unglück, aber auch für Glück“

Sozialpsychologe Jan Crusius über soziale Vergleiche

### 34 Voller Wut

Aggression ist keineswegs nur Männersache. Überraschende Erkenntnisse über die unterschätzte weibliche Wut

Von Jochen Metzger

### 38 „Ich ess jetzt mal nichts“

Fasten ist wieder modern. Welche Auswirkungen hat es auf den Körper und auf unsere Psyche?

Von Birgit Schönberger

### 42 „Fasten gehört für mich zur Erwachsenenbildung“

Internist Hellmut Lützner erklärt, was man beim Nahrungsverzicht beachten sollte



## TITELTHEMA

---

**18** Beschämt sein ist ein so niederschmetterndes Gefühl, dass wir uns instinktiv davor schützen: Wir setzen eine Maske auf, wollen uns weder anmerken lassen noch eingestehen, dass uns ein Scheitern, eine Kränkung tief in unserem Selbstwertgefühl getroffen hat. Doch das Überspielen macht alles nur noch schlimmer. Da hilft nur eins: sich die Demütigung von der Seele reden



**38** Eine Zeitlang wurden Fastende etwas belächelt, doch in jüngster Zeit ist eine regelrechte Fasteneuphorie entbrannt, angefacht durch eindrucksvolle Wirksamkeitsnachweise aus der Medizin. Bleibt bei dem Gesundheitshype um das Fasten die spirituelle Dimension dieses alten Rituals auf der Strecke?

**44** In Bodo Kirchhoffs preisgekrönter Novelle *Widerfahrnis* geht es um Verluste, Versäumnisse – und die Erkenntnis, dass man irgendwann Frieden mit seiner Vergangenheit schließen sollte. Im Interview spricht der Schriftsteller über seine eigenen biografischen Widerfahrnisse



**44 „Ohne die Melancholie wäre mein Leben ärmer“**

Ein Gespräch mit dem Schriftsteller Bodo Kirchhoff

**58 Die Herz-Seele-Connection**

Die Medizin beleuchtet das Verbindungsgeflecht von Psyche und Herz – und räumt dabei mit einigen Mythen auf  
*Von Edith Heitkämper*

**64 Stumme Gefährten**

Was steckt dahinter, wenn Menschen den Eindruck haben, von einem unsichtbaren Begleiter umgeben zu sein?  
*Von Ben Alderson-Day*

**72 In Cyberwelten fürs Leben üben**

Was als Spielerei begann, erobert zunehmend unseren Alltag – ein Streifzug durch die schönen neuen Welten virtueller Realität  
*Von Jochen Paulus*

## RUBRIKEN

**16 Therapiestunde**

Wenn Stress zur Gewohnheit wird  
*Von Andreas Knuf*

**70 Psychologie nach Zahlen**

Lernmythen und Lehrlegenden  
*Von Angelika Sylvia Friedl*

**78 Pehnts Alltag**

Über Männer – und über Frauen  
*Von Annette Pehnt*

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute