

Liebe Leserinnen und Leser

Wann ist der richtige Zeitpunkt am Tag, um kreativ zu arbeiten? Zu welcher Uhrzeit sind Teammeetings besonders erfolgreich – und wann laufen sie aus dem Ruder? Welches Datum ist ein guter Startpunkt, um ein Buch zu schreiben, ein neues Hobby zu beginnen, eine Fortbildung zu machen? Im Leben kommt es nicht nur darauf an, wie wir Dinge tun – sondern auch wann. Psychologen, Chronobiologen und Motivationsforscher haben sich in den vergangenen Jahren intensiv mit Timing-Fragen befasst. Die spannenden Erkenntnisse finden Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 18.

Es gibt also Fakten zum Thema Timing. Und dann gibt es noch die eigene Intuition, die sagt: Jetzt! Genau jetzt ist der richtige Moment zu handeln, zu sprechen, zu gehen. Kann man dieses Gespür lernen? Das habe ich Anke Engelke gefragt. Woher weiß sie als Schauspielerin intuitiv, wann der perfekte Zeitpunkt ist, eine Pointe zu setzen oder von der Bühne zu gehen? Sie glaubt, dass man auf Timing vor allem Lust haben muss. Und dass sich die Weichen früh stellen: „Das haben doch bestimmt alle als Kind geliebt: Wenn auf Familienfesten der lustige Großonkel zwischendurch im richtigen Moment einen Klopper rausgehauen hat, weil er das öde Essen nicht mochte oder die beknackten Gastgeber.“ Mit solchen Erlebnissen beginnt das Sammeln von Eindrücken. Und damit ganz unbewusst: das Üben. Das hat sich fortgesetzt, erzählt sie: „Ich hatte das Glück, erst als Kind beim Radio und später bei der *Wochenshow* mit anderen Timing-Junkies üben zu dürfen. Wenn man am reagierenden Gegenüber ausprobieren kann, wie lang zum Beispiel eine Pause sein darf oder muss, wie man einen Satz gestaltet, eine Pointe setzt, dann ist das Luxus!“

Misslingt das Timing denn trotz des jahrzehntelangen Lernens manchmal? „Natürlich, das geht regelmäßig völlig in die Hose!“, sagt Anke Engelke. Und erzählt von einer Berlinale-Moderation, bei der sie viel zu lange vor *Breaking Bad*-Schauspieler Bryan Cranston stand und „nicht liefern“ konnte. „Er hat das erkannt und mich gerettet: Er ist an Bill Murrays Schulter eingeschlafen. Gutes Timing bedeutet auch, dem Mitspieler zu vertrauen, ihn machen zu lassen. Gefährlich, aber ein Riesenspaß.“

Die vollständigen Antworten von Anke Engelke zum Thema Timing – und wann es ihr einmal besonders gut gelungen ist – finden Sie auf unserer neugestalteten Website unter psychologie-heute.de/leben. Viel Vergnügen beim Lesen, digital und analog, wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin



TITEL

18 **Alles zu meiner Zeit**

Im Alltag kommt es nicht nur darauf an, wie man etwas tut, sondern auch wann. So kann gutes Timing gelingen
Von Annette Schäfer

26 **Von Gleichschritt bis Polychronie**

Wie man sich in der Gruppe, etwa im Chor oder beim Fußball, zeitlich so abstimmt, dass ein harmonischer Ablauf entsteht
Von Annette Schäfer

12 **Im Fokus: „Wenn ich nicht eingreife – wer dann?“**

Ein Gespräch mit der Sozialpsychologin Anna Baumert über Zivilcourage und die besten Strategien in bedrohlichen Situationen

28 **Hoffnung als Medizin**

Für unheilbar kranke Menschen könnte Hoffnung mehr sein als nur ein schwammiges Wort
Von Boris Hänßler

34 **Der neue Hochzeitskult und die alten Rollen**

„Traditionelle“ Hochzeitsriten liegen wieder im Trend. Ein Rückfall in alte Geschlechterstereotype?
Von Edith Heitkämper

40 **Tränen der Trauer, Tränen der Wut**

Der Suizid eines nahestehenden Menschen stürzt die Hinterbliebenen in eine Flut widersprüchlicher Gefühle
Von Jana Hauschild

46 **„Bestraft wird, wer sich an die Regeln hält“**

Verkehrspsychologe Jens Schade über notorische Raser und die Moral auf Deutschlands Straßen



TITELTHEMA

18 Erledige ich die schwierige Aufgabe besser vor- oder nachmittags? Sollen wir so schnell wie möglich heiraten – oder besser noch ein Jahr warten? Im Leben hängt vieles davon ab, den richtigen Zeitpunkt zu finden. Manches ist planvolle Taktung, anderes Intuition. Trainieren können wir beides