

TITEL

18 **Die Kraft des Verzeihens**

Wer vergibt, schließt mit
vergangenen Kränkungen ab.
Und erlebt eine neue Freiheit
Von Silke Pfersdorf

27 **„Man lässt auch die eigenen Gewissensbisse los“**

Gestalttherapeutin Bärbel Wardetzki
erklärt, warum es so wichtig ist,
sich selbst zu verzeihen

12 **Im Fokus: „Merkwürdig zufrieden mit der Gesellschaft“**

Entwicklungspsychologin Andrea
Kleeberg-Niepage porträtiert eine
sympathische, offene und hochgradig
angepasste heutige Jugend

28 **Opfer!**

Historikerin Svenja Goltermann
über einen Begriff, der heute
allgegenwärtig ist – doch
ursprünglich einen ganz anderen
Bedeutungsgehalt hatte

36 **Digitale Therapie**

Immer mehr Anbieter versprechen
Hilfe übers Internet – unkompliziert,
ortsunabhängig, rund um die Uhr.
Was bieten diese Programme?
Von Wibke Bergemann

44 **„Hobbys sind ein Zugang zur Achtsamkeit“**

Neuropsychologe Stan Rodski über
den meditativen Flow beim Gärtnern,
Stricken oder Ausmalen

58 **Die Kunst, es gewesen zu sein**

Fehler einzugestehen ist in unserer
Kultur eine äußerst rare Tugend. Wie
kann man über den Automatismus der
Selbstrechtfertigung hinauswachsen?
Von Gerlinde Unverzagt



TITELTHEMA

18 „Verzeihung!“ und „Entschuldigen Sie bitte!“ bekommen wir zu hören, wenn uns jemand unabsichtlich gestoßen hat. Was gibt es da schon zu verzeihen? Doch wenn uns eine seelische Verletzung zugefügt wurde – vom untreuen Partner, von der geltungssüchtigen Schwester –, ist Vergebung eine schwierige und manchmal schmerzliche Aufgabe. Die Mühe lohnt sich aber. Denn Verzeihen ist ein Stück Selbstheilung



36 Immer häufiger werden Psychotherapie und Lebenshilfe über das Internet angeboten. Oft wartet am anderen Ende der Leitung nicht mal ein lebendiger Therapeut, bloß ein Programm. Dennoch sind einige dieser Angebote erstaunlich hilfreich. Sie haben zwar Mankos, aber auch Vorteile



64 Die Reiseanbieter verzeichnen einen neuen Trend: *dark tourism*. Statt an Strände oder in Museen zieht es manche Urlauber zu Katastrophenorten wie Tschernobyl, Ground Zero oder den Killing Fields in Kambodscha. Ist es ein deplatziertes wohliger Gruseln, das sie treibt?

64 Gruseln in Tschernobyl

Was bewegt Menschen dazu, zu Schreckensorten zu reisen, die vom Leid der anderen künden?

Von Birgit Schönberger

72 Je älter, desto ausgeglichener

Im höheren Lebensalter werden die Freudenmomente keineswegs rar – ganz im Gegenteil!

Von Gloria Luong

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Grenzenlos überfordert

Von Margarethe Schindler

34 Psychologie nach Zahlen

Was macht denn nun zufrieden?

Von Angelika Friedl

70 Studienplatz

Respekt vor mir!

Von Susanne Ackermann

78 Lekys Aussichten

Bruder Innerlich

Von Mariana Leky

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