

TITEL

16 **Wer bin ich noch?**

Wie wir unterdrückte Seiten, vergessene Wünsche und verborgene Potenziale entfalten
Von Birgit Schönberger

25 **„Viele leben unter ihren Möglichkeiten“**

Transaktionsanalytikerin Andrea Landschof über schlummernde Optionen des Denkens, Handelns und Fühlens

12 **Im Fokus: Diktat der Fitness**

Historiker Jürgen Martschukat über Körperbesessenheit und Sportstudios als Kathedralen der Moderne

30 **Reden wir über Suizid**

Menschen erzählen, wie sie den Mut fanden, weiterzuleben, statt Schluss zu machen
Von Jana Hauschild

40 **Die beglückende Härte des Heavy Metal**

Von der befriedenden Wirkung martialischen Gedröhns
Von Jörg Scheller

46 **Oh, wie süüüß!**

Das Kindchenschema oder die Macht des Niedlichen
Von Frank Luerweg

58 **Mein Therapeut, der Traummann?**

Über Verliebtsein und Missbrauch in der Psychotherapie
Von Uwe Britten



TITELTHEMA

16 Ich bin ich! Doch vielleicht ist dieses Ich gar nicht so unverrückbar, wie es uns scheint. Zwar verfügen wir alle über ein stabiles Persönlichkeitsgerüst. Dennoch ist unsere Identität permanent im Wandel. Und wir brauchen diese Bewegung, sonst kommt uns bald alles schal und freudlos vor. Das ist dann ein Zeichen dafür, dass wir wichtige Facetten von uns allzu lange eingesperrt haben. Was ist zu tun?



30 Über Suizid wird geschwiegen. Aus Scham, aber auch weil Experten vor dem „Werther-Effekt“ warnen: Medienberichte über Selbsttötungen führen oft zu Nachahmungstaten. Doch Schweigen ist keine Lösung, denn es lässt auch die Gefährdeten verstummen. Also: Reden wir über Suizidgedanken – und über Menschen, die sie überlebt haben



40 Heavy Metal: klingt hart, brutal. Eine Art von Musik, die aggressiv macht, sollte man meinen. Doch bei ihren Fans hat sie eher eine gegenteilige Wirkung. Sogar die Forschung bestätigt: Die krachend lauten Klänge helfen, Stress abzubauen, machen ruhiger, friedlicher. Gerade in der Sperrigkeit des Genres liegt das Therapeutische

64 Die Grenzen des Wissens
Über die „Replikationskrise“ in der Psychologie und intellektuelle Bescheidenheit
Von Susanne Ackermann

72 Die besonderen Zwillinge
Yentl und Laurens haben dieselben Gene – aber ein unterschiedliches Geschlecht
Von Stephan Schleim

RUBRIKEN

28 Therapiestunde
Engel sei Dank!
Von Stefan Junker

38 Psychologie nach Zahlen
Im Tandem
Von Angelika Friedl

70 Studienplatz
Von Katastrophen und Wunderwaffen
Von Klaus Wilhelm

78 Lekys Aussichten
Dann doch lieber krakeelen
Von Mariana Leky

- 3 Editorial
- 6 Themen & Trends
- 52 Körper & Seele
- 57 Schilling & Blum
- 80 Buch & Kritik
- 91 Medien
- 92 Leserbrief
- 93 Impressum
- 94 Noch mehr Psychologie Heute
- 95 Markt
- 106 Im nächsten Heft