



Liebe Leserinnen und Leser

Lange Zeit haben sich Herr F. und Frau G. nur geschrieben. Und als sie sich nach Monaten das erste Mal trafen, stellten sie fest: Sie kannten sich bereits! Sie arbeiteten in derselben Firma und hatten sich schon immer „ganz nett“ gefunden. Aber im Büro den anderen anzusprechen – das war beiden schwer vorstellbar gewesen. Und so waren sie den Umweg über eine Partnerschaftsbörse gegangen und über „die Schreibphase“, wie Frau G. diese erste Zeit ihrer Beziehung nennt. Von der Annäherung zwischen Herrn F. und Frau G. erzählt der Psychologe und Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann in seinem neuen Buch *Kafkas Kinder*.

Liebesbriefe oder -E-Mails haben einen schillernden Charakter: Der Schreibende kann Distanz halten – und gleichzeitig große Intimität erzeugen. „Es kann eine mentale menschliche und erotische Nähe entstehen, die in der Realität viel zu viel Ängste auslösen würde“, sagt Hantel-Quitmann. „Die Briefe bieten die Möglichkeit, Erotik überhaupt anzusprechen. Ich erlebe es in Paartherapien häufig, dass Menschen im direkten Austausch gar keine Worte für Sexualität finden.“

Gleichzeitig, erzählt der Therapeut, können Gedichte, wie sie Herr F. für Frau G. schrieb, aber auch eine Maske sein, hinter der man sich und seine Gefühle versteckt. „Und meist verliebt man sich in Liebesbriefen doch nur in das ideale

Selbstbild des anderen Menschen.“ Die Frage ist, wie stark sich die beiden Schreibenden öffnen, ob sie sich auch von Ängsten, Wünschen, Hoffnungen und Sehnsüchten berichten. „Je näher die Selbstmitteilungen an der eigenen Realität sind, desto ehrlicher und intensiver ist der Austausch – und damit die Möglichkeit, sich in den Richtigen zu verlieben.“

Um die Realitätsprüfung kommen die Schreibenden nicht herum, sie müssen die sichere Distanz des Briefs oder der E-Mail irgendwann aufgeben und sich tatsächlich begegnen. Wer Angst vor Nähe hat, für den ist das ein großer Schritt, den Hantel-Quitmann aber mit einem anderen literarischen Hinweis einordnet: „Für das Nähe-Distanz-Thema gibt es kaum ein besseres Beispiel als den Scheinriesen Herrn Tur Tur in Michael Endes Buch *Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer*. Aus der Distanz wirkt er riesig und unnahbar, aber je näher man ihm kommt, desto kleiner wird er.“

Liebesbriefe können auch eine langjährige Beziehung wiederbeleben, den anderen erreichen, wenn der gegenseitige Zugang blockiert erscheint. Gut geeignet sind sie für affektgesteuerte Menschen und solche, die in direkter Kommunikation Ängste haben. Doch die Anforderungen an solche späteren Briefe sind höher als an jene zu Beginn einer Liebe: „Sie müssen authentisch sein, weil man sich sehr gut kennt. Und man muss zeigen, dass man die Partnerin oder den Partner versteht, und sollte nicht nur von den eigenen Gedanken und Gefühlen sprechen.“

Wie wir wieder Nähe finden, wenn sie uns in der Beziehung verlorengegangen ist, darüber schreiben wir in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). Das gesamte Gespräch mit Wolfgang Hantel-Quitmann über die vielen Facetten von Nähe und Distanz in Liebesbriefen lesen Sie auf unserer Website unter psychologie-heute.de/beziehung. Gute Erkenntnisse wünscht

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0
Fax 0 62 01/60 07-382 (Redaktion), Fax 0 62 01/60 07-310 (Verlag)
redaktion@psychologie-heute.de

PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübemann

CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle
REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,
Henning Jansen, Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

MITARBEIT Jana Hauschild (Textredaktion), Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA),
Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr
VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

FRAGEN ZU ABBONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim, Telefon: 06201/6007-330
medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung
(per Fax, E-Mail Anhang oder per Post)

Einzelheftpreis: € 7,90 (Schweiz: SFr. 11,50).

Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkaboo: Deutschland € 81,90, Österreich, Schweiz € 83,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 73,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

Jahres-/Geschenkaboo plus: Deutschland € 104,90, Österreich, Schweiz € 106,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 96,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

Studentenjahresabo: Deutschland € 69,90, Österreich, Schweiz € 71,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 61,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland € 90,90, Österreich, Schweiz € 92,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 82,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU-Länder, Schweiz € 22,90; andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in SFr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft beim Buchhandel oder direkt beim Verlag bestellt werden. Zahlungen bitte erst nach Erhalt der Rechnung. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Zu viel bezahlte Beträge erhalten Sie zurück. Erfolgt keine Abbestellung, verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Psychologie Heute kann aus technischen Gründen nicht in den Urlaub nachgeschickt werden.

Der Aboauftrag Inland liegen zwei Beilagen der Schatten und Licht e.V. in Welden bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: STOCKSY/Marko (Bildredakteurin: Katrin Tschirner). S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 13, 15, 18, 21, 22: Luisa Jung. S. 5 oben rechts, 32, 33, 35: Jörg Dommel. S. 5 Mitte rechts, 59, 62, 65: Jürgen Frank. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: plainpicture/Müggenburg. S. 8: Bene Rohlmann. S. 9 links und Mitte: Natalia Kunashova/Getty Images. S. 9 rechts: Anna Erastova/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Stanford News Agency. S. 11 Mitte: Filipa Peixeiro. S. 11 unten: Bettmann/Getty Images. S. 17: Robin Blake. S. 24: plainpicture/Tomas Adel. S. 26: Ulrike Steinbrenner/photocase.de. S. 29: Thomas Meyer/OSTKREUZ. S. 30: Michel Streich. S. 31: Boris Pribosic. S. 34: privat. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41: Marco Wagner. S. 44: privat. S. 46: Westend61/Cavan Images. S. 47: privat. S. 52: kallejipp/Photocase.de. S. 53 links oben: Westend61/Getty Images. S. 53 Mitte unten: CSA Images/Getty Images. S. 54 links: Taichi_k/Getty Images. S. 54 Mitte unten: Feodora Chiosea/Getty Images. S. 54 rechts: plainpicture/Pupa Neumann. S. 55 links: David-W-/photocase.de. S. 55 rechts unten: nonverbal.fotograf.de. S. 56 Mitte: Kasya2k/Getty Images. S. 56 rechts oben: BartekSzewczyk/Getty Images. S. 57 links unten: JPM/Getty Images. S. 57 Mitte: CSA Images/Getty Images. S. 68, 69, 70, 71: Lea Dohle. S. 72: DEEPOL by plainpicture/Depiction AB. S. 73: Meike Rinsche. S. 75: Christina Baeriswyl. S. 76: privat. S. 80: Elke Ehninger. S. 81: © Franziska Hauser. S. 84: picture alliance/akg-images. S. 89 oben: Jan Rieckhoff. S. 93 Mitte: Fuse/Getty Images. S. 93: Mitte unten: Paul van Schie. S. 93: links unten: museumoffailure.com. S. 93: rechts oben: www.arte.tv/de. S. 104: picture alliance/Bianchetti/Leemage. S. 105: Westend61/Robijn Page. S. 105: unten, Victor/Getty Images, Bounward/Getty Images. S. 106 oben: Andrea Ventura, S. 106 unten: Thomas Schloemann.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Autorin **Inga Rahmsdorf** hat 2016 zum ersten Mal zu fetalen Alkoholspektrumstörungen (FASD) recherchiert. Seitdem staunt sie immer wieder darüber, wie wenig wir in unserer Gesellschaft über die Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft sprechen. Besonders beeindruckt ist sie von den Menschen, die sich tagtäglich für die Betroffenen einsetzen **Seite 40**



Jürgen Frank fotografierte für uns Susan Fiske in ihrem Quarantänedomizil, weit abgelegen im US-Bundesstaat Vermont. „Sie hat mir die Arbeit mit ihrer direkten, unprätentiösen Art sehr leicht gemacht.“ Als Susan Fiske das Fototeam im strömenden Regen im roten Regenmantel zum Auto begleitete, nahm Jürgen Frank schnell noch mal die Kamera aus der Tasche – „so entstehen manchmal die besten Fotos“ **Seite 58**



Vier Füße auf dem Cover, das ist ungewöhnlich für *Psychologie Heute*. Welches Foto trifft den Kern des Titelthemas? Nehmen wir das Paar auf der Rolltreppe oder das Paar, das sich über eine Felsspalte hinweg anblickt? Diese Fragen sowie die Diskussion über die stimmigste Titelzeile fand Grafikerin **Gisela Jetter** bei dieser Ausgabe besonders interessant **Seite 1**

Inhalt



Selbstcoaching: Sich bei Konflikten im Job selbst helfen
Seite 32

Porträt der Psychologin
Susan Fiske: über
ihre Kindheit, einen
Karriererückschlag und
warum sie so manchen
einschüchtert Seite 58



Viele Liebende entfernen sich im Laufe der Beziehung voneinander. Wie Paare wieder zueinander finden Seite 12

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Sich wieder nah sein

Intimität und Innigkeit in der Beziehung

24 Geliebtes Schwärmen

Warum wir andere Menschen aus der Ferne anhimmeln

30 Therapiestunde

Die Anpasstheit einer jungen Frau führt zu Problemen im Studium

32 „Sich selbst von außen betrachten“

Psychologin und Supervisorin Heike Kramann über Selbstcoaching im Beruf

38 Psychologie nach Zahlen

6 Faktoren, die Erfolg oder Scheitern einer Psychotherapie beeinflussen

40 Zu viele Reize, zu viel Druck

Alkohol in der Schwangerschaft: FASD bei Kindern

46 Im Fokus: Klima-Rebound

Psychologin Elisabeth Dütschke erklärt den Rebound-Effekt

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt

Susan Fiske: Die Forscherin, die Stereotype entschlüsselt

68 Wir Liechtensteiner sind die Größten

Kollektiver Narzissmus: Wenn sich Nationen selbst überschätzen

72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Autobahn Weit fahren und zu sich kommen

74 Ein bisschen ungleich ist in Ordnung

Fairness schlägt Gleichheit, so Kognitionswissenschaftler Mark Sheskin

80 Lekys Aussichten

Mariana Lekys Monatskolumne: Als mich einmal eine immense Panik ergriff

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Sarah Maria Sun

In jedem Heft

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