

TITEL

16 Emotional durchlässig

Wie wir unser Gefühlsleben schützen – und gerade dadurch zugewandt bleiben
Von Wibke Bergemann

26 „Sich vom Leid anderer überwältigen zu lassen hilft niemandem“

Emotionsforscher Sven Barnow über Mitgefühl, das nicht belastet

12 Im Fokus: „Die Freiheit der eigenen Einstellung“

Medizinethiker Giovanni Maio über Situationen, in denen uns das Leben hart prüft

30 Was erwartet mich in einer Psychotherapie?

Eine Einführung für Hilfesuchende
Von Thorsten Padberg

36 Wie in der Schule

Die Psychologie des Klassentreffens
Von Susanne Donner

44 Der innere Zwist

Wenn Homosexuelle das eigene Begehren ablehnen – ein Gespräch mit Udo Rauchfleisch

58 Die Sorgenbändigerin

Ein Porträt der Psychologin Kate Sweeny, die das bange Warten vor einem Moment der Wahrheit erforscht
Von Jochen Metzger

68 Plötzlich nicht mehr erreichbar

Ghosting: Trennung ohne Ansage
Von Susanne Ackermann

74 Moralisch einwandfrei

Warum es bei der Ernährung heute nicht nur ums Essen geht
Von Johanna Zielinski



TITELTHEMA

16 „Ich muss das alles einfach ausblenden!“ Das sagt sich so einfach. Doch in Zeiten der Unruhe lassen wir uns rasch anstecken von der Aufregung, der Besorgnis, der bedrückenden Stimmung um uns herum. Ausblenden ist dann nicht immer ein guter Rat. Hilfreich ist oft im Gegenteil, dem emotionalen Tumult volle Aufmerksamkeit zu schenken und sich darin zu üben, klar zu fühlen. Diese Klarheit schafft Distanz und Distanz ist die Voraussetzung für echte Anteilnahme



30 Am Anfang ist es nur „ein Problem“. Der Stress und so. Doch irgendwann kommt die schmerzliche Einsicht: Ich brauche Hilfe. Eine Psychotherapie. Wie gehe ich das an? Was erwartet mich dort? Muss ich mich bitteren Wahrheiten stellen? Und was ist, wenn ich die Therapeutin nicht mag? – Antworten auf die häufigsten Fragen zur Psychotherapie



36 Weißt du noch die Experimente in der Physikstunde, die immer im Fiasko endeten? Ein Klassentreffen ist ein Schwelgen in Erinnerungen. Aber das ist nicht alles. Der Ausflug in alte Zeiten setzt eine ganz eigene Dynamik frei. Und ehe man sich's versieht, ist die Rollenverteilung und Hackordnung von damals wiederhergestellt. Doch manchmal kommt es auch ganz anders ...

RUBRIKEN

- 28 **Therapiestunde**
„Und wo bleibe ich?“
Von Wolfgang Schmidbauer
- 42 **Psychologie nach Zahlen**
Vokabelmut
Von Emma Young
- 66 **Studienplatz**
Runen und Totenköpfe
Von Susanne Ackermann
- 78 **Lekys Aussichten**
Vom Klirren und Beben des Alters
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