

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Die Maske in der Straßenbahn nicht getragen – weil die nur halb besetzt war. Oder in der zweiten Pandemiewelle die Freunde zum Feiern nach Hause eingeladen – kein Problem, weil ja ein Fenster offenstand. Und dann an Covid-19 erkrankt und andere Menschen angesteckt. Hat sich ein solcher Mensch schuldig gemacht, frage ich Andreas Kruse. Er ist Psychologe und Gerontologieprofessor an der Universität Heidelberg und Mitglied des Deutschen Ethikrates. „Ja, weil er durch Nachlässigkeit in Kauf genommen hat, dass andere infiziert werden können – ob das willentlich oder unwillentlich geschieht, ist dabei nicht relevant“, sagt er.

Andreas Kruse unterscheidet drei Schuldenerfahrungen: „Ich bin vor mir selbst schuldig geworden, weil ich mich nicht ausreichend geschützt habe. Vor anderen, weil ich sie durch meine Nachlässigkeit infiziert und in Lebensgefahr gebracht habe. Und vor dem Gemeinwohl, weil ich gegen gut begründete Auflagen und Empfehlungen der Politik verstoßen habe.“ Bei gläubigen Menschen trete noch eine vierte Ebene hinzu, nämlich die Schuldenerfahrung vor Gott.

Um diese Schuldenerfahrungen zu erleben, muss ein Mensch eine Offenheit dafür mitbringen. „Unser Institut war an der Studie zum sexuellen Missbrauch der katholischen Kirche beteiligt“, sagt Andreas Kruse. „Und da habe ich Menschen kennengelernt, die nicht zum Schuldenerleben bereit oder fähig

waren. Auch bei der Forschung zu den Spätfolgen des Holocaust haben uns Überlebende erzählt, dass sie den Tätern und Täterinnen irgendwann wieder begegnet sind – und diese keine Schuldgefühle zeigten. Nicht weil sie kognitiv nicht dazu in der Lage waren. Sondern weil sie keine Offenheit dafür hatten.“

Wie gehe ich damit um, wenn ich gegenüber jemandem schuldig geworden bin? Andreas Kruse erzählt mir von einer Begegnung mit einem älteren Mann, der vor vielen Jahren seine Seminare an der Universität besucht hat. Und der ihm nach einem Seminar anvertraute, dass er in der NS-Zeit einen Freund nicht geschützt hatte, der daraufhin von der Gestapo in schlimmster Weise drangsaliert wurde. Andreas Kruse unterstützte den älteren Herrn nach dem Gespräch dabei, sich finanziell in einem Verein zu engagieren, der sich für politisch Verfolgte einsetzt. „Ja, die Schuld hat ihn gemartert und er hat weiter mit ihr gelebt. Aber er hat die Schuld, wie Viktor Frankl sagt, konstruktiv gewendet. Die Welt hat nichts davon, wenn Sie nur bereuen und in Schuldpose herumlaufen. Sie müssen das konstruktiv wenden.“

In dem Fall, dass ich jemanden mit Corona infiziert habe, heiße das: um Verzeihung bitten „und sich in den Dienst der betreffenden Person stellen“, so Kruse. Schuldenerfahrungen, so lerne ich, sind schmerzhaft. Aber wenn sie nicht neurotisch sind, können sie positiv wirken: als Grundlage für eine Verhaltensänderung. Und als zentrales Regulativ für unser Zusammenleben.

In unserer Titelgeschichte (ab Seite 12) gehen wir auch jenen Schuldgefühlen nach, die uns immer wieder heimsuchen – die aber unbegründet oder unverhältnismäßig sind. Was erzählen sie uns, wie können wir uns von ihnen befreien? Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht Ihnen

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 (Korrespondent in 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,
Meißberg 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 ABO N N E M E N T U N D E I N Z E L H E F T B E S T E L L U N G

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

Jahres-/Geschenkabo 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.

BILDQUELLEN Titel: Emiliano Ponzi. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: Katrin Binner. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: Meike Kenn. S. 5 links, 12, 13, 15, 16, 19, 22: Emiliano Ponzi. S. 5 oben rechts, 24, 25, 28: Sabine Kranz. S. 5 Mitte rechts, 32, 33, 34: Patrick Strattnar. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: John Springer Collection/Getty Images. S. 7 unten: Benedikt Rugar. S. 8: Bene Rohlmann. S. 9 links: Luchioly/Getty Images. S. 9: Mitte links: Mariya Stupak/Getty Images. S. 9 Mitte rechts: Anastasiia Iankusheva/Getty Images. S. 9 rechts: ZuckerCube/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: ©Dana Patrick. S. 11 Mitte: akg-images/De Agostini/Biblioteca Ambrosiana. S. 11 unten: Jürgen Frank. S. 23: www.deinshooting.at. S. 32: Michel Streich. S. 31: Shirin Moaiyeri. S. 35: Kai R. Joachim. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41: Dieter Jüdt. S. 46: ©Rene Zieger/OSTKREUZ. 47: Matthias Heyde, Humboldt Universität zu Berlin. S. 52: EThamPhoto/Getty Images. S. 53 links oben: plainpicture/Elektrons 08. S. 53 Mitte unten: Tetiana Garkuska/Getty Images. S. 54 links DEEPOL by plainpicture/Jana Fernow. S. 54 Mitte unten: suze/photocase.de. S. 54 rechts: Paul Taylor/Getty Images. S. 55 links: plainpicture/Delia Baum. S. 55 rechts: privat. S. 56 Mitte: Anastasiia Verych/Getty Images. S. 56 rechts oben: DEEPOL by plainpicture. S. 57 links unten: Westend61/Getty Images. S. 57 Mitte: Tomozina/Getty Images. S. 58, 59, 62, 64, 65: Lena Giovanazzi. S. 68, 69, 70, 71: Gilles and Cecilie. S. 71: Dorothee Rietz. S. 72: axelbueckert/Photocase.de. S. 73: privat. S. 74: Karsten Petrat. S. 80: Elke Ehninger. S. 81: © Franziska Hauser. S. 84: LPETTET/Getty Images. S. 89 oben: Jan Rieckhoff. S. 92 links oben: Zeitgeschichtliches Forum Leipzig. S. 92 rechts oben: Life lessons. S. 92 Mitte: Bayerischer Rundfunk Podcast Die Lösung. S. 95 Mitte oben: DEEPOL by plainpicture/Matt Dutille. S. 95 rechts oben: Eduardrobert/Getty Images. S. 96: Westend61/Getty Images. S. 97 oben: Andrea Ventura, S. 97 unten: Lena Gansmann.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Was hat Schuld mit Psychologie zu tun? Sehr viel, hat Redakteurin **Susanne Ackermann** während der Betreuung des Titelthemas festgestellt: ob in Form von Schuldgefühlen, wie sie schon kleine Kinder entwickeln, oder bei der Auseinandersetzung mit Fehlern und ihren Folgen. Autorin Birgit Schönberger berichtet **Seite 12**



Theodor Schaarschmidt ist Diplompsychologe und arbeitet als freier Wissenschaftsjournalist in Berlin. Die Idee eines robotischen Liebessdieners findet er eher gruselig als faszinierend – und würde selbst auf einer einsamen Insel lieber darauf verzichten **Seite 32**



Für ihre Porträtaufnahmen von Asal Dardan machte **Lena Giovanazzi** mit der Schriftstellerin einen ausgiebigen Spaziergang durch Berlin-Schöneberg. Die Fotografin lässt sich am liebsten vom Licht, von Strukturen, Farben und besonderen Stimmungen leiten, die das normale Auge eher übersieht. Es war eine spielerisch leichte Zusammenarbeit und die Bilder ergaben sich wie von allein **Seite 58**

Inhalt



Schuldgefühle sind oft quälend – was sie uns über uns erzählen und wie wir sie hinter uns lassen *Seite 12*



Lässt sich an alte Freundschaften anknüpfen? *Seite 24*

Sie heißen „Harmony“ und „Henry“, fühlen sich täuschend echt an und sind: Sexroboter *Seite 32*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Sich von Schuldgefühlen befreien

Wann sie ihren Zweck verfehlen und wie wir sie hinter uns lassen

24 Wieder in Kontakt

Vom Abenteuer, Freundschaften von früher neu zu beleben

30 Therapiestunde

Ein Familiengeheimnis belastet die Beziehung des Patienten

32 Innige Liebe zur Technik

Maschinenethiker Oliver Bendel über die Liaison mit Sexrobotern

38 Psychologie nach Zahlen

5 Schritte, um Langeweile in etwas Angenehmes zu verwandeln

40 Kollege Pinocchio

Warum Lügen am Arbeitsplatz oft gar nicht so schlimm sind

46 Im Fokus: Stressfaktor Wohnen

Stadtsoziologe Andrej Holm über die Angst vor dem Wohnungsverlust

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Asal Dardan über Verlorenheit und das Festhalten an Normalität

68 Humor und Happy End

Ästhetikforscher Keyvan Sarkhosh über unterschätzte Wohlfühlfilme

72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Biergarten
Die Bank, die uns zusammenbringt

74 Gemeinsam heilsam

Noch immer unterschätzt: die Gruppentherapie

80 Lekys Aussichten

Mariana Lekys Monatskolumne: Der mit dem Höllenblick

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Ulrike von Stenglin

In jedem Heft

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