



Liebe Leserinnen und Leser

Sie hat sich an uns gehängt wie eine Ertrinkende“, sagt Andrea Roedig über ihre Mutter. „Das war für uns Kinder schwierig, das Gefühl zu haben, man muss die Mutter halten.“

Andrea Roedig ist Publizistin – auch für *Psychologie Heute* schreibt sie Rezensionen – und hat jüngst ein Buch veröffentlicht mit dem Titel *Man kann Müttern nicht trauen*. Darin erzählt sie die Geschichte ihrer Mutter Lilo, die ihr zeitlebens fremd geblieben ist.

Wenn man sich auf die wichtigsten Informationen zu Lilos Leben beschränken muss, dann bleiben vielleicht folgende Kerndaten: Eine Frau, geboren 1938, aufgewachsen ohne Vater und von der eigenen Mutter häufig geschlagen, einen lebenslustigen, unzuverlässigen Mann geheiratet und mit ihm zwei Kinder bekommen, alkohol- und tablettenabhängig geworden, Konkurs des von den Schwiegereltern übernommenen Geschäfts, obdachlos geworden und aus dem Leben der Kinder verschwunden. Einige Jahre später wieder auftaucht, sich mit einem neuen Mann bürgerliche Stabilität erarbeitet, aber ihre inzwischen erwachsenen Kinder nur selten getroffen und nie Interesse an ihnen gezeigt.

Welchen Einfluss hatte die Sehnsucht nach dem verlorenen Vater auf das Leben von Mutter Lilo?, frage ich Andrea Roedig. „Sie war zerrissen auf der Suche nach einem Mann, der sie beschützt“, sagt die Autorin. „Wie womöglich viele

Frauen ihrer Generation, die ohne Vater aufgewachsen waren, traf sie dann aber auf Männer, die selbst Kriegskinder waren und keinen Schutz bieten konnten.“ Roedig ergänzt: „Es stimmt, meine Mutter hat die Familie verlassen. Aber sie ist auch massiv allein gelassen worden, vor allem in der Ehe von meinem Vater. Sie war total einsam.“

Gleichzeitig sieht Andrea Roedig bei ihrer Mutter die Unfähigkeit, sich für andere Menschen zu interessieren – und gegenüber sich selbst ehrlich zu sein. „Vielleicht gab es Ansätze von Wärme uns gegenüber, aber die waren selten. Und der Bruch ist auch nicht durch das Weggehen meiner Mutter passiert, sondern durch das Nichtwiederkommen. Sie hat nie mit uns über etwas gesprochen. Ich habe darauf gewartet, dass sie am Ende ihres Lebens einmal sagt: ‚Es war für euch Kinder auch nicht leicht.‘ Aber das Einzige, was ihr einfiel, war: ‚Ich bin schon eine arme Sau.‘“

Könnte sie heute sagen: Die Mutter hat es in all ihrer Beschränktheit so gut gemacht, wie sie eben konnte?, frage ich Andrea Roedig zum Abschluss unseres Gesprächs. „Nein, das ist zu wenig“, antwortet sie. „Ich habe die ganze Zeit auf eine Antwort von ihr gewartet. Oder darauf, einmal gesehen zu werden. Aber das ist nie passiert. Und das ist eben nicht *good enough*.“

In der Titelgeschichte dieser Ausgabe befassen wir uns mit dem Verhältnis von Frauen zu ihren Müttern. Denn auch wenn es – anders als bei Andrea Roedig – von mütterlicher Liebe und Fürsorge geprägt ist, ist die Beziehung häufig ambivalent, wenn wir erwachsen werden. Woran liegt das? Unsere Autorin Anne-Ev Ustorf findet vielschichtige Antworten (Seite 12).

Und natürlich beschäftigt uns weiter der Krieg in der Ukraine: In einem Interview fragen wir nach der Angst von Soldaten am Beispiel des Ersten Weltkriegs (Seite 46), unsere Medienseite widmet sich dem Ukrainekrieg monothematisch (Seite 93), ebenso wie online die Internetseite psychologie-heute.de/ukraine.

Umfassend gute Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 1001 54, 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 Rübelsmann

CHEFREDAKTION

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

MITARBEIT Jana Hauschild (Textredaktion), Gabriele Meister (Textredaktion),
Dr. Annette Schäfer (Korrespondent in USA), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
Postfach 1001 54, 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 Datenträgern 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 Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

FRAGEN ZU ABO N N E M E N T 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-/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 direkt beim Verlag bestellt werden. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage des RSD Reise Service Deutschland GmbH bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Bettina Pittaluga (Bildredakteur Tobias Laukemper). S. 3, 6: Andreas Reeg. S. 4 oben: Katrin Dugaro. S. 4 Mitte: Lisa Strieder. S. 4 unten: Silke Reents. S. 5 links, 12, 13, 15, 18, 19, 21: Drushba Pankow. S. 5 Mitte, 26: plainpicture/Westend61/A. Tamboly. S. 5 rechts, 41, 44: Hannah Barczyk. S. 7 oben: plainpicture/Lubitz + Dorner. S. 7 unten: dashadima/Getty Images. S. 8: Klawe Rzczyz. S. 9 links: wundervisuals/Getty Images. S. 9 rechts: marjorie anastacio/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 89: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Piero Chiussi/imagio. S. 11 Mitte: Andreas Rentz/Staff/Getty Images. S. 11 unten, 46: akq-images. S. 22: privat. S. 25: Liliya Krueger/Getty Images. S. 27: DEEPOL by plainpicture/Jose Carlos Ichiro. S. 28: plainpicture/Marie Docher. S. 30: Michel Streich. S. 31: privat. S. 32, 33: Christian Gralingen. S. 35: Harper Wave. S. 38: Till Hafenbrak. S. 42: privat. S. 43: privat. S. 47: privat. S. 52: FemmeCurieuse/Photocase. S. 53, 57 oben: CSA Images/Getty Images. S. 54 unten: LdF/Getty Images. S. 54 oben: ilbusca/Getty Images. S. 55 oben: DEEPOL by plainpicture/VITTA GALLERY. S. 55 unten: privat. S. 56: Cavan Images/Getty Images. S. 57 unten: zoljo/Getty Images. S. 59, 63, 64, 65: Anne Gabriel-Jürgens. S. 68, 69, 70, 71: Christina Gransow. S. 72: ttunta/Getty Images. S. 73: privat. S. 74: Orlando Hoetzel. S. 76: privat. S. 80: Jan Robert Dünneweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: PM Images/Getty Images. S. 93 links oben: Dimitris66/Getty Images. S. 93 links unten: Benjamin Mikolajski. S. 93 Mitte oben: abaca | Villette Pierrick/ABACA/picture alliance. S. 93 Mitte unten: howtodealwithfear.org. S. 93 rechts oben: RobinOlimb/Getty Images. S. 93 rechts unten: susannestein.de/trauma-bilderbuch. S. 105 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 105 oben: Gabriela Herman/Gallery Stock. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: Anna Spindelndreier.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Anne-Ev Ustorf schreibt seit langem für *Psychologie Heute*. Nachdem sie vor zwei Jahren die Titelgeschichte über Männer und ihre Mütter verfasst hatte, war klar, dass sie nun auch Mütter und Töchter übernehmen würde. Als Tochter einer Mutter und Mutter zweier Töchter kam sie dabei selbst ins Grübeln. Entlastung bot ihr ein Satz der Autorin und Therapeutin Susan Forward: Familien sind dysfunktional, wenn sie aus mehr als einer Person bestehen **Seite 12**

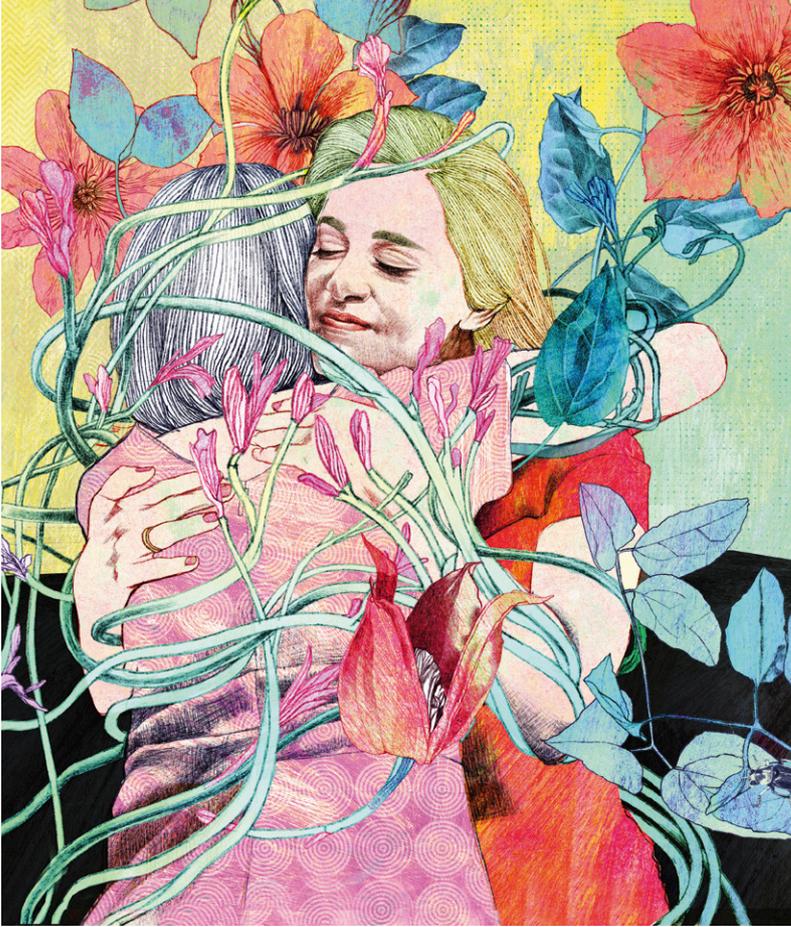


Wenn sie hört, wie stark Eltern uns für unser gesamtes Leben prägen, würde Autorin **Gabriele Meister** am liebsten wieder kinderlos sein. Umso entlastender findet sie es, wie unterschiedlich die Fachleute Eliane Retz und Michael Holmes Erziehungsfragen beurteilen. Welche Folgen Strafen oder Überbehütung hat, lesen Sie im Streitgespräch **Seite 40**



Für den Berliner Illustrator **Orlando Hoetzel** war es wichtig, dass in seiner Illustration zum Thema Rente eine zweite Ebene enthalten ist, die idealerweise ein bisschen zum Schmunzeln, aber auch zum Nachdenken anregt. Gerade bei den mehrschichtigen Themen in *Psychologie Heute* ist für ihn das der richtige Weg, und er verfolgt regelmäßig diesen Ansatz, wenn er für das Magazin arbeitet **Seite 74**

Inhalt



So nah – und so konfliktträchtig: Frauen haben ein ganz besonderes Verhältnis zu ihren Müttern, lebenslang. Wie kann die Beziehung besser gelingen? Seite 12



Verliebtsein ist wunderbar, doch irgendwann ver-ebbt die Euphorie. Emophile Menschen aber sind süchtig nach dem Gefühl Seite 24

Wie viele Grenzen brauchen Kinder? Und welche Rolle spielt die Bindung? – Ein Streitgespräch Seite 40



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Frauen und ihre Mütter

Warum die Beziehung nie spannungsfrei ist – und wie ein liebevolles Verhältnis gelingt

24 Verliebt in Dauerschleife

Emophilie: Gefangen im Verliebtsein, doch fern der Liebe

30 Therapiestunde

Beim Lernen taucht der Schüler ab – bis er stolz einen Taucher malt

32 Die Depression, das Hirn und der Leerraum

Warum Gesundwerden mehr ist als die Balance der Hirnchemie

38 Psychologie nach Zahlen

Sieben Wirkungen von Kaffee auf Gehirn und Psyche

40 Was tun, wenn das Kind ausrastet?

Ein Streitgespräch zwischen Eliane Retz und Michael Holmes

46 Im Fokus:

Die Angst der Soldaten

Historiker Jörn Leonhard über Kriegszitterer und Therapie

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt: Ulrike Ehlert

Die renommierte Stressforscherin und ihr nicht stressfreier Weg

68 Nicht ohne meinen Teddy

Für Kinder sind Kuscheltiere Freunde. Und für Erwachsene?

72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Passagierkabine Ein Ort der Turbulenzen

74 Da kommt noch was

Psychotherapeut Klaus Gürtler über die Angst vor der Rente

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Dass noch mal was zwischen uns kommt

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Raúl Krauthausen

In jedem Heft

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