

PSYCHOLOGIE HEUTE

Nr. 79

Das Beste aus
Psychologie Heute zu
einem Thema

compact

Inklusive:
Sehnsüchte
als Lebens-
kompass



Das Leben aufräumen

Lebenslaufkurve erstellen,
Wünsche analysieren, Pläne schmieden –
so finden wir Klarheit



Titel: Luis Velasco/Stocksy. S. 2/3: 10'000 Hours/Getty Images. S. 3: Andreas Reeg

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Homo prospectus hat der Begründer der positiven Psychologie, Martin Seligman, unsere Spezies getauft – der vorausschauende Mensch. Wir sind das Wesen, das die Zukunft antizipiert und plant und Neues entwirft. Damit verbringen wir gedanklich mehr Zeit als mit der Vergangenheit, die uns geformt hat und die uns umgibt und die wir viel besser kennen als den nächsten Tag.

Um bei den Gedanken zur Zukunft nicht fruchtlos zu grübeln oder uns in Fantasien zu verlieren, sondern mit Freude Pläne schmieden zu können, hilft es, Bilanz zu ziehen. Und so haben wir dieses Compact-Heft für Sie in drei Kapiteln angelegt: Verstehen, woher wir kommen und was uns geprägt hat (Teil 1), analysieren, wo wir stehen und was uns motiviert im Leben (Teil 2), und schließlich: herausfinden, wo wir hinwollen – und unseren Sehnsüchten folgen (Teil 3).

Ich wünsche Ihnen schöne Stunden dabei, „das Leben aufzuräumen“, und wie stets viele gute Erkenntnisse bei der Lektüre, Ihre



Dorothea Siegle,
Chefredakteurin

Buch: Martin Seligman, Peter Railton, Roy Baumeister, Chandra Sripada: *Homo Prospectus*. Oxford University Press 2016

Inhalt

1

Wo komme ich her?

Was von der Kindheit bleibt

Wie zuverlässig sind die Erinnerungen
an unsere frühen Jahre?

12

Das war schlimm

Der Unterschied zwischen
schlechten und traumatischen
Erinnerungen

19

„Manches gehört für ewig in den Keller“

Warum nicht alles hervorgekramt
werden sollte, erklärt Psychologe
Werner Greve

20

Die wilden Jahre

Wie unsere Jugend uns prägt

22

„In der Jugend können wir sehr intensiv lieben“

Entwicklungspsychologin Inge
Seiffge-Krenke über die erste Liebe

28

Die Eltern loslassen

Was dahintersteckt, wenn Menschen
ihren Eltern für alles die Schuld geben

30

Praxis-Tipp

Einflüsse aufspüren

33

Meldungen

34

2

Wo stehe ich?

Raus aus dem Schmerz

Vier Strategien, wie wir Lebenskrisen
gut bewältigen

38

Im Kern bin ich immer noch die Gleiche

Das Selbst im Lauf der Zeit

46

Was uns antreibt

Unbewusste Motive und wie sie
unser Handeln leiten

52

Praxis-Tipp

Mehr Motivation

57

„Mit Kleidung deklinieren wir unsere Identität“

Eine Textilwissenschaftlerin über das,
was unser Kleiderschrank erzählt

60

Meldungen

64

In jedem Heft

03 Editorial / 06 Worum geht es?

87 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

3

Wo will ich hin?

Im Strudel der Veränderung

Was uns hilft, mit dem Unbekannten
besser klarzukommen

68

Immer wieder Neuanfang

Wenn man ständig umziehen muss

73

„Wie geht es mir, wenn ich mir mein Leben anschau?“

Eine Psychologin über die Chancen
der Biografiearbeit

74

Was bisher geschehen ist

Wie man eine Lebenslaufkurve
erstellt

78

„Ein Wunsch ist wie der Nordstern“

Psychotherapeut Joseph Rieforth zu
Sehnsucht und Wunschkompetenz

80

Praxis-Tipp

Die Sehnsucht in sich erkennen

83

Wegweiser in Richtung Zukunft

Was einen guten Plan ausmacht

84

Meldungen

88

Das Leben aufräumen: Worum geht es?

Auf den folgenden Seiten erklärt Compact-Redakteurin Anke Bruder die wichtigsten Begriffe rund ums Thema

Text: Anke Bruder Illustrationen: Debora Szpilman



Kohärenzgefühl

Der Begriff meint die tiefe Überzeugung, dass das eigene Leben grundsätzlich verstehbar, sinnhaft und zu bewältigen ist. Das Kohärenzgefühl ist ein wichtiger Teil der Salutogenese, des Konzepts zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit, das der Soziologe Aaron Antonovsky in den 1970er Jahren entwickelte. Ist es stark ausgeprägt, können wir gut auf Herausforderungen reagieren und fühlen uns dem Leben gewachsen. Das Kohärenzgefühl entwickelt sich im Laufe der Kindheit, Jugend und des frühen Erwachsenenalters und basiert unter anderem auf unseren Lebenserfahrungen.

☛ *Was von der Kindheit bleibt, S.12*

Reminiscence bump

Der erste Kuss, der Start in die Berufsausbildung, der erste Urlaub ohne die Familie: Wir erinnern besonders viele Ereignisse aus der Zeit unserer Jugend. Dieser „Erinnerungshügel“ wird *reminiscence bump* genannt. Zwischen 15 und 25 Jahren erleben wir vieles zum ersten Mal – und das bleibt uns dann stärker als anderes im Gedächtnis. Dies trifft vor allem auf Erfahrungen zu, die uns emotional tief berührten oder zu unserer Identitätsbildung beitrugen, genauso wie auf Kompetenzen, die wir uns neu angeeignet haben.

☛ *Die wilden Jahre, S.22*

Infantile Amnesie

Dieser Ausdruck bezeichnet die Tatsache, dass wir uns so gut wie gar nicht mehr an Begebenheiten in unseren ersten drei Lebensjahren erinnern können. In dieser Phase bildet sich das Gedächtnis langsam aus und ist noch nicht in der Lage, Erinnerungen angemessen zu speichern. Dies gelingt erst, wenn Kinder ihre sprachlichen Kompetenzen ausgebaut und ein Ich-Bewusstsein entwickelt haben.

☛ *Was von der Kindheit bleibt, S.12*





Was von der Kindheit bleibt

Die Bilder, die wir aus unseren frühen Jahren erinnern, sind oftmals Fiktion. Das macht sie nicht minder wertvoll

Text: Anne-Ev Ustorff Illustrationen: Luisa Stöhmer

Es war ein Abend im Spätsommer. Die ungemähte Wiese duftete nach Alpenblumen, in der Ferne war die Bergkette der Karnischen Alpen zu sehen. Das Kind lief über die Wiese, es zirpte überall. Da vorne war das Kälbchen, es stand wacklig auf viel zu dünnen

Beinchen, gerade mal sechs Stunden alt. Der Bauer nahm das kleine Kind an die Hand. „Wie willst du es denn nennen?“ „Willi.“ Der Bauer lachte. „Dann gehört Willi jetzt dir!“ Glücklicherweise rannte das Kind zu seinen Eltern zurück. Hoffentlich würde dieser Urlaub niemals enden!

An diese Kindheitserinnerung denkt die Autorin gern zurück. Bis heute fährt sie oft in die Berge und sie hat die Geschichte von Willi dem Kälbchen auf den langen Autofahrten immer wieder den eigenen Kindern erzählt. Gemeinsam haben sie spekuliert, ob aus Willi wohl ein stattlicher



Erinnerungen sind keine gespeicherten Filme, sondern Konstruktionen, die sich immer wieder verändern

Bulle, ein zahmer Ochse oder – schluck – ein Kalbsbraten geworden ist.

Doch nun ist Schluss mit der Geschichte. Denn sie stimmt nicht: Recherchen haben ergeben, dass sie sich nie so ereignet haben kann. Denn die Autorin war erst knapp drei Jahre alt, als sie Urlaub in Österreich machte, und damit noch viel zu klein, um sich detailreich an diese Szene erinnern zu können. Wie Fotos bezeugen, gab es auf dem Bauernhof in Kärnten nur Schafe. Doch ein Kälbchen durfte sie wirklich taufen, Jahre später im Urlaub an der Nordsee. Irgendwie haben sie also zusammengefunden, die Fotos aus dem Alpenurlaub, die Erinnerung an den Duft von Bergwiesen und das Kälbchen vom Deich.

Unsere Erinnerungen an frühe Kindertage sind äußerst wertvoll. Immer wieder holen wir sie heraus, schauen sie an, erzählen sie weiter. Sie sind ein Teil dessen, wer wir sind. Doch obwohl uns diese erinnerten Momente real vorkommen, sind sie zu einem großen Teil Fiktion. Denn unser Gedächtnis ist ein äußerst unzuverlässiger Zeuge. In den vergangenen Jahrzehnten haben viele Forschungen gezeigt, dass Erinnerungen keine gespeicherten Filme aus der Vergangenheit sind, sondern Konstruktionen, die sich im Laufe des Lebens überdies immer wieder verändern. „Erinnerungen sind datengestützte Erfindungen“, erklärte der Neuropsychologe und Hirnforscher Wolf Singer vom Max-Planck-Institut in Frankfurt/Main. „Sie bauen auflückenhaften, meist recht willkürlich ausgewählten Daten auf und haben den Charakter von Rekonstruktionen.“

Dürfen wir unseren Erinnerungen nicht mehr trauen? Warum aber erinnern wir dann überhaupt? Und wie entstehen diese magischen Kindheitserinnerungen, die uns durch unser Leben begleiten?

Erstaunlicherweise haben viele Menschen überraschend lebendige Erinnerungen an ihre frühesten Lebensjahre. Ein Wissenschaftsteam um den inzwischen verstorbenen Psychologen Martin Conway, der an der *City, University of London* forschte, befragte online mehr als 6600 Menschen zu

ihren frühesten Erinnerungen. Die Forscherinnen und Forscher stellten fest, dass 40 Prozent der Teilnehmenden sich detailliert an Geschehnisse erinnern konnten, die sie im Alter von zwei Jahren oder jünger erlebt hatten. 13 Prozent konnten sich sogar an Ereignisse im Alter von einem Jahr erinnern.

Die Forschenden hielten dies für völlig ausgeschlossen. Denn Erinnerungen aus den ersten drei Lebensjahren sind in der Regel nicht valide. Aus der Säuglings- und Kleinkindzeit bleibt nichts im expliziten Gedächtnis haften. Das frühkindliche Gehirn ist noch nicht ausgereift genug, um Erinnerungen angemessen speichern zu können. Dafür fehlen dem Kind sowohl die sprachlichen Kompetenzen als auch ein ausgefeiltes Ich-Bewusstsein.

Dennoch sind die Erfahrungen der ersten Lebensjahre unschätzbar wichtig für die Entwicklung. Unsere ersten drei Lebensjahre sind die prägendsten, weil unser Gehirn in dieser Zeit am formbarsten ist: Alle Erfahrungen, die wir machen, verändern unmittelbar den Aufbau des Gehirns und beeinflussen sowohl die Fähigkeit zur Gefühlsregulation als auch das Hirnwachstum, das Immunsystem, den Spracherwerb und das Sozialverhalten. Unsere frühen Erlebnisse sind also ungemein einflussreich, auch wenn wir sie eher implizit erinnern – zum Beispiel durch die Art und Weise, wie wir mit Stress umgehen oder Beziehungen führen.

Dennoch handelten die Erinnerungen der Befragten in Conways Studie von Ereignissen, die typisch waren für die frühe Kindheit, wie das Laufenlernen. Allerdings unterschieden sich die Erinnerungen in Detailreichtum, Wortwahl und Inhalt stark von späteren autobiografischen Erinnerungen, sie waren deutlich elaborierter. „Wir schlussfolgerten, dass diese frühen Erinnerungen höchstwahrscheinlich fiktional waren, also sich nie ereignet hatten“, so Martin Conway. „Statt eines echten erlebten Ereignisses erinnerten sich unsere Probanden an Fotos, Heimvideos, häufig erzählte Familiengeschichten. Über die Zeit wird diese Kombination aus Fakten



Meldungen



Schlechte Erinnerungen unterdrücken

Menschen möchten sich nicht an alles erinnern, was sie erlebt haben, besonders bei traumatischen Erlebnissen. Und das können wir ein Stück weit beeinflussen, wie Ann-Kristin Meyer und ihr Kollege Roland G. Benoit am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig gezeigt haben. Wenn man unerwünschte Erinnerungen bewusst unterdrückt, sind sie beim nächsten Versuch, sie ins Gedächtnis zu holen, weniger lebhaft als vorher.

Meyer und Benoit trainierten die Versuchspersonen zunächst darin, jeweils einen neutralen Gegenstand wie einen Gummistiefel mit einem negativen Ereignis, etwa einer Flutkatastrophe zu assoziieren, und zeigten dazu mehrfach die entsprechenden Szenen. Anschließend sollten sich die Teilnehmenden mithilfe der Gegenstände an das Gesehene erinnern, während ihre Gehirnaktivität gemessen wurde. Eine Gruppe sollte sich bewusst erinnern, eine andere die Erinnerung unterdrücken. Beide sahen dann die Szenen erneut und sollten sie wiedergeben.

Das Vorgehen ermöglichte es den Forschenden, zu vergleichen, wie lebhaft die Schilderungen waren, und festzustellen, ob sie verblassten. Der Grund für das Verblasen: Offenbar wird durch das Unterdrücken der Erinnerungen ihre neurale Repräsentation schwächer und damit auch die Erinnerung.

Susanne Ackermann



War es wirklich so?

„Ich erinnere das ganz anders, bin mir aber nicht sicher“, sagt eine Schwester zu ihrem Bruder, während sie sich über ihre Kindheit unterhalten, und dieser antwortet: „Dann schau mal nach!“ Psychologische Forschungen zeigen, dass es Menschen gibt, die dem eigenen Gedächtnis nicht trauen. Tun sie, wenn ihre Angaben herausgefordert werden, dann mehr dafür, ihre Erinnerungen zu verifizieren? Eine neue Studie zeigt, dass Teilnehmende wenig motiviert dazu waren – und die misstrauischsten das geringste Interesse an den Tag legten, Erinnerungen mit Fakten wie Fotos oder Befragungen von Verwandten zu untermauern. Vielleicht weil sie das, was sie gespeichert hatten, ohnehin für falsch hielten – das vermuten zumindest die Forschenden.

Rund 530 Personen wurden aufgefordert, sich eine Szene auf einer Party oder bei einem Festival vorzustellen, bei der es zu einem Zwischenfall zwischen Gästen kommt und eine Person verletzt wird. Die Befragten sollten sich Konkretes – also den Ort, die Situation, die Menschen – möglichst genau ausdenken und das Ereignis detailliert beschreiben. Nun sollten sich die Teilnehmenden vorstellen, dass sie den Vorfall später Angehörigen erzählen würden. Doch zuvor habe ein Freund ihnen gegenüber behauptet, dass sie sich irrten, der Vorfall sei anders gewesen. Die Personen sollten sich dann überlegen, wie sie damit umgehen würden und ob sie versuchen würden nachzuweisen, dass sie das Ereignis richtig erinnerten.

Susanne Ackermann

”

Lange Zeit glaubte man,

dass Erinnerungen im Gedächtnis der Reihe nach wie auf einem Tonträger oder einem Film abgelegt sind und dort auch so wieder abgerufen werden. Heute wissen wir, dass das Gedächtnis bereits während des Speicherns Einfluss nimmt, dass es vieles auslöst oder ergängt.

Es arbeitet unablässig mit den ihm angebotenen

Inhalten und verändert sie, ob am Tage oder

nachts im Schlaf.

“

Hannah Monyer, ärztliche Direktorin der Klinischen Neurobiologie am Universitätsklinikum Heidelberg, in einem Interview mit der Zeitschrift DKFZ einblick (2/2018)



Nostalgie gegen Pessimismus

Desillusionierungen wirken einschneidender als Enttäuschungen. Wenn wir uns über die Wirklichkeit keine Illusionen mehr machen, verlieren wir das Gefühl, es gebe Sinn im Leben, wie Forschungen zeigen. Laut einer Studie hilft dagegen nostalgisches Reflektieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden zunächst durch Fragen und die Themenvorgaben für kurze Texte gezielt in eine desillusionierte Weltsicht gebracht. Erinnerungen an frühere Zeiten halfen, die pessimistischen Gedanken wieder zu verscheuchen.

Susanne Ackermann