

Liebe Leserinnen und Leser

„Wo viel verloren wird, ist manches zu gewinnen.“ Dieses schöne Goethe-Zitat hat Lisa Müller über einen ihrer wissenschaftlichen Aufsätze gestellt. Lisa Müller ist Psychologin und promoviert zur Zeit an der Universität Freiburg; für ihre Dissertation hat sie Erzählungen von chronisch erkrankten Menschen untersucht, Menschen, die dauerhaft unter Kopfschmerzen leiden, die Fibromyalgie haben oder Brust- oder Prostatakrebs. Selbst in solch schweren Lebenskrisen, so hat Lisa Müller festgestellt, finden Menschen neue Freiräume für sich.

Natürlich berichten die Erkrankten zunächst davon, was sie durch die Krankheit verloren haben: „Der Verlust der Arbeit wird in den Erzählungen prominent behandelt und häufig als besonders schmerzvoll beschrieben, daran merkt man, welch identitätsstiftendes Attribut Arbeit für uns ist“, sagt die Wissenschaftlerin. „Da schließen sich Räume, und Trauer, Wut oder auch depressive Verstimmungen können die Folge sein.“

Aber Lisa Müller hat in den Protokollen der erkrankten Menschen eben auch entdeckt, wie diese sich neu orientieren, Dinge tun, die sie in ihrem alten Leben nie getan haben, neue Räume betreten – tatsächliche physische Orte, aber auch Räume, die die Forscherin als „Erfahrung von Potenzialität im Sinne der Wahrnehmung alternativer Handlungsmöglichkeiten“ versteht. Zum Beispiel? „Ein Herr erzählt, dass er einmal die Woche in eine Kapelle geht, dort sitzt und nachdenkt, über sich selbst, über die Familie, und sich so eine kleine persönliche Auszeit schafft. Oder ein Patient beschreibt, dass er Schmerztherapeut werden möchte, abgeleitet aus seiner eigenen Erkrankung. Das Entscheidende, das in diesen Momenten liegt: Ich kann selbst wieder mitbestimmen und ein Stück Deutungshoheit über mein Leben gewinnen.“

Fließt das Leben vorher stetig dahin, wird eine chronische Erkrankung häufig als biografischer Bruch erlebt: Nach ihrem Einsetzen ist meist nichts mehr so, wie es einmal war. „Krankheit kann ein Katalysator für Entwicklung sein“, sagt Lisa Müller. Kann man Psychologinnen und Psychologen da nicht den Vorwurf machen, dass sie noch in jeder Katastrophe irgendeine Chance sehen wollen und Krisen schönreden? „Ich würde es nicht als Schönreden bezeichnen“, sagt die Wissenschaftlerin. „Ich leugne nicht, dass Erkrankungen mit Leid und extremen Belastungen einhergehen. Aber bislang werden in der Literatur vor allem die negativen Folgen in den Mittelpunkt gestellt, während die Chancen recht stiefmütterlich behandelt werden. Ich interpretiere die Erkrankung als eine Lebenskrise, und das hält die Möglichkeit offen, dass sich die Dinge auch positiv entwickeln können.“

Nun gibt es auch jenseits von Krankheit schwere Zeiten. Unser Heft erzählt von den kleinen täglichen Ärgernissen und den großen Krisen, wir berichten von Zuversicht und Nostalgie und wie wir uns mit dem eigenen Lebensweg aussöhnen. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

PS: Die Dissertation von Lisa Müller ist im Rahmen des DFG-Sonderforschungsbereichs Muße entstanden: www.sfb1015.uni-freiburg.de. Und die Krankheitserzählungen, die sie untersucht hat, finden Sie hier: krankheitserfahrungen.de

Inhalt

HEFT 70 Was in schweren Zeiten hilft

06 Das Steinchen im Schuh

Andreas Knuf über ein zufriedenes Leben trotz schmerzhafter Herausforderungen



DAS WESEN VON KRISEN

- 14 Der ganz normale Wahnsinn**
Strategien für den Umgang mit harten Zeiten
- 20 Ausgang: ungewiss**
Wenn das Warten zur Qual wird
- 22 Das hilft in der Krise**
Distanz zu belastenden Gedanken finden
- 24 „Krisen halten uns lebendig“**
Dirk Knippfals über ungewollte Anstöße zur Neuausrichtung
- 28 Verräterische Datenspur**
Was Facebook und Co von unseren Problemen wissen
- 34 Im Jammertal**
Warum manche so viel klagen und wie man damit umgeht
- 40 DAS WESEN VON KRISEN compact**
Kurzmeldungen

WAS IN DER KRISE HILFT

- 44 „Das Unangenehme nicht bestreiten“**
Werner Greve zum guten Umgang mit Belastendem
- 48 Das hilft in der Krise**
Tipps für die psychologische Bewältigung
- 50 Philosophische Lebenskunst**
Sieben Übungen in Selbstfürsorge
- 56 „Wir sollten nicht verlernen, neugierig zu sein“**
Rebecca Brauchli über das Konzept der Salutogenese
- 58 Der wohlige Blick zurück**
Wie Nostalgie uns guttut
- 64 Genau dosierter Optimismus**
Auch mit der Zuversicht kann man es übertreiben
- 66 WAS IN DER KRISE HILFT compact**
Kurzmeldungen

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel



WAS NACH DER KRISE HILFT

- 70 Lass uns darüber reden!**
Negativen Ereignissen eine Geschichte geben
- 78 Das hilft nach der Krise**
Expressives Schreiben als Selbsthilfeprogramm
- 80 Ausgleichende Tränen**
Wie weinen uns wieder ins Gleichgewicht bringt
- 82 Versöhnung mit dem eigenen Lebensweg**
Die Kraft der Beschäftigung mit der eigenen Biografie
- 88 WAS NACH DER KRISE HILFT compact**
Kurzmeldungen

03 Editorial
05 Impressum
90 Medien
95 Cartoon
96 Markt

Best.-Nr.: 47270
ISBN 978-3-407-47270-0



REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion), 6007-310 (Verlag)

PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

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

CHEFREDAKTEURIN

Dorothea Siegle

VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN

Anke Bruder

MITARBEIT

Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

REDAKTIONSASSISTENZ

Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

LAYOUT, HERSTELLUNG

Eva Fischer, Gisela Jetter,
Johannes Kranz

ANZEIGEN

Claudia Klinger

c/o Psychologie Heute

Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386

Fax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABBONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 100565, 69445 Weinheim

Telefon: 06201/6007-330 | Fax: 06201/6007-9331

E-Mail: medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

DRUCK

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co KG

Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.

Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit 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. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

BILDQUELLEN

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 links, 12: Jeff Wasserman/Stocksy. S. 4 rechts, 42: plainpicture/Dorothee Hörster. S. 5, 34, 36, 37, 39, 68: plainpicture/Lubitz + Dorner. S. 7, 9, 11 unten: Ivo de Bruijn/Stocksy. S. 11 oben: privat. S. 14, 15, 17, 19, 59, 61, 63: Malte Mueller/Getty Images. S. 20: Ibai Acevedo/Stocksy. S. 22: plainpicture/Thordis Rüggeberg. S. 25, 50, 51: plainpicture/Willing-Holtz. S. 26: Josef Cramer. S. 28, 29, 31, 32: Chelsea Victoria/Stocksy. S. 40: Jovo Jovanovic/Getty Images. S. 41 links: Alina Naumova/Getty Images. S. 41 rechts: ProVectors/Getty Images. S. 44: plainpicture/Guenther Schwering. S. 47: privat. S. 48, 80, 81: CACTUS Creative Studio/Stocksy. S. 53: plainpicture/Lukasz Chrobok. S. 57 oben: Evgeniy Shvets/Stocksy. S. 57 unten: Frank Brüderli. S. 64: Ruth Black/Stocksy. S. 66: Maskot/Getty Images. S. 67: Jovana Djurdjevic/Stocksy. S. 70, 71, 73, 76: plainpicture/DEEPOL by Gustafsson. S. 78: AUDSHULE/Stocksy. S. 83, 85: DEEPOL by plainpicture. S. 88: plainpicture/aurelia frey. S. 89 links: Ponomariova/Maria/Getty Images. S. 89 rechts: Sergey Narevskih/Stocksy. S. 89 unten: Lucas Ottone/Stocksy. S. 90: Blue Collectors/Stocksy. S. 92: Alberto Bogo/Stocksy. S. 94: Victor Bordera/Stocksy. S. 95: Holga Rosen.

