

# Liebe Leserinnen und Leser

Vieles, was sich später als heilsam erwies, war einfach dem Alltag an der Universität in Texas geschuldet: Dort wollte der junge Assistenzprofessor James W. Pennebaker im Jahr 1985 untersuchen, wie es sich auswirkt, wenn Menschen über Krisen in ihrem Leben schreiben. Er hatte dafür Collegestudenten akquiriert, die aber nur beschränkt Zeit hatten, und auch die notwendigen Räume in der Universität bekam Pennebaker nur für kurze Phasen. Also bat er die Studierenden, sich an vier Tagen hintereinander einzufinden und jeweils 20 Minuten über traumatische oder schmerzhaft erlebte Erlebnisse in ihrem Leben zu schreiben. Das Ergebnis war verblüffend: Alle, die über die Krisen in ihrem Leben geschrieben hatten, brauchten in den folgenden Monaten deutlich weniger medizinische Betreuung als vorher und viele sagten, das Schreiben habe ihr Leben verändert. Es war die Erfindung des *expressive writing*. Hunderte psychologische Experimente später steht fest: Etwas Belastendes niederzuschreiben ist tatsächlich dann besonders hilfreich, wenn man es an mehreren Tagen hintereinander in kürzeren Episoden tut.

Das alles erzählt mir Professor James W. Pennebaker – mittlerweile ist er 70 Jahre alt – bei einem Skype-Gespräch, das wir mitten in der Coronakrise führen. Können Sie mir erklären, was genau passiert, wenn ein Mensch Worte für ein traumatisches Ereignis findet, bitte ich ihn. „Dabei passieren verschiedene Dinge“, sagt er. „Zum einen erkennen wir an, dass etwas tatsächlich passiert ist. Wir verdrängen es nicht, verschweigen es nicht und verfallen auch nicht dem magischen Denken, dass es nie passiert sei. Das Zweite ist, dass wir, indem wir Worte dafür finden, das Erlebnis labeln. Wir sagen: Das ist passiert und so hat es sich für mich angefühlt. Schließlich geben wir einem Ereignis eine Struktur, wenn wir es in Worte fassen, es wird einfacher und geordneter, als wenn wir nur daran denken.“

Und was ist der Unterschied, ob ich über ein Erlebnis schreibe oder ob ich es mündlich erzähle? „Wenn Sie es einem Aufnahmegerät oder sich selbst im Spiegel erzählen, gibt es eigentlich keinen großen Unterschied. Die Komplexität beginnt, wenn Sie es einem anderen Menschen erzählen“, sagt Pennebaker. „Wir alle kennen das: Du hast etwas erlebt, das du dir von der Seele reden möchtest. Du beginnst, es einem Freund zu erzählen, und du siehst in seinen Augen: Das ist nicht das, was er hören möchte. Und dann drehst du das Gespräch in eine andere Richtung. Das passiert mit Freunden und sogar mit Therapeuten. Wenn man jemanden findet, der wirklich zuhört und nicht verurteilt, dann könnte Sprechen vielleicht sogar besser funktionieren als Schreiben. Aber wie oft ist das der Fall?“

*Expressive writing* könne auch in kollektiven Krisen wie der Coronapandemie helfen, sagt Pennebaker – der eigens dafür die Website [exw.utpsyc.org](http://exw.utpsyc.org) eingerichtet hat. In unserer Titelgeschichte (ab Seite 16) finden Sie eine kleine Anleitung zum expressiven Schreiben und zahlreiche weitere Fakten zur Kraft des Erzählens. Hilfreiche Anregungen und die besten Wünsche in schwierigen Zeiten!



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

PS: Unsere Texte zum Thema Coronavirus finden Sie auf unserer Website unter [psychologie-heute.de/coronavirus](http://psychologie-heute.de/coronavirus)

## TITEL

---

### 16 **An Krisen wachsen**

Wie wir unseren Frieden machen mit dem, was geschehen ist, und vielleicht sogar daran reifen

*Von Jochen Paulus*

### 26 **„In Krisen spüren wir das Material des Lebens selbst“**

Autor Dirk Knipphals über den Corona-schock und das kreative Potenzial von Tiefpunkten

---

### 12 **Im Fokus: „Die Impfung als gefräßiges Monster“**

Ein Gespräch mit der Psychologin Cornelia Betsch über Trotzreaktionen bei impfskeptischen Eltern

### 30 **Eine kleine Philosophie der Liebe**

Sie zu fühlen ist leicht, sie zu verstehen ein schwieriges Unterfangen

*Von Siegfried Reusch*

### 40 **Das universelle Tabu**

Sex zwischen Geschwistern ist geächtet – aber gar nicht so selten

*Von Susanne Donner*

### 46 **Was machst du eigentlich gerade?**

Womit wir den Tag verbringen

*Von Frank Luerweg*

### 58 **„Erzählende Literatur heißt, die Welt mit anderen Augen zu sehen“**

Der Schriftsteller als Magier und Schelm: Daniel Kehlmann im Gespräch



## TITELTHEMA

---

**16** Was eine kollektive Krise ist, wissen wir seit Corona nur zu gut. Nicht minder schwer sind die ganz persönlichen Krisen, die wir im Lauf unseres Lebens durchmachen: der plötzliche Tod eines geliebten Menschen, ein Unfall, eine schmerzhaft Trennung. Manche Wunden, die diese Erlebnisse schlagen, wollen kaum heilen. Dann ist es hilfreich, sich dem Durchgemachten rückblickend zu stellen – mit der Kraft des Erzählens



**46** Was treiben wir eigentlich den lieben langen Tag? Britische Forscher wollten es genau wissen – und dokumentierten akribisch 1,5 Millionen Tagesabläufe in 30 Ländern. Der überraschendste Befund: Arbeit, Kinder, Sport, Schlafen – so viel hat sich im letzten halben Jahrhundert gar nicht verändert. Die sozialen Revolutionen verstecken sich im Detail



**58** Pentagramme und Bannflüche, Hexen und Drachen: In seinem Roman *Tyll* hat Daniel Kehlmann den wundersamen Kosmos des magischen Denkens wiederbelebt. „Mich hat fasziniert, wie fremd diese Welt uns heutigen Menschen erscheinen muss“, sagt Kehlmann. Ein Gespräch über Aberglaube, Wissenschaft und den Narren als dämonische Figur

## 64 Was Cannabis anrichtet

Ist die Allerweltsdroge wirklich so harmlos? Eine Spurensuche  
Von Wibke Bergemann

## 72 Eine Chance für die Familie

Rechtspsychologin Jelena Zumbach über den erbitterten Streit ums Sorgerecht und die Rolle von Gutachten

## RUBRIKEN

### 28 Therapiestunde

In den Augen der anderen  
Von Burkhard Hofmann

### 38 Psychologie nach Zahlen

Wo es uns hinzieht  
Von Thomas Saum-Aldehoff

### 70 Studienplatz

Wenn zwei sich ärgern, ist es nicht das Gleiche  
Von Susanne Ackermann

### 78 Lekys Aussichten

Die Brille der buckligen Verwandtschaft  
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