



Liebe Leserinnen und Leser

Sehr viel Geld verdienen. In kurzer Zeit. Und es dann in Urlauben ausgeben. In Dubai. Das ist dem Patienten wichtig. Seinem Psychotherapeuten, der sich eher um den Klimawandel sorgt und nicht gern „Shopping macht“, ist das fremd. „Wenn ich als Behandler komplett andere Werte habe als der Klient, ist das eine Herausforderung“, sagt Psychotherapeut und Supervisor Andreas Knuf. „Ich kann ja nicht mit Verachtung auf das reagieren, was dem Patienten etwas bedeutet. Und es bringt auch nichts, wenn ich mir auf die Zunge beiße, nichts sage, mich aber innerlich aufrege – denn ich brauche ja eine empathische Grundhaltung dem Klienten gegenüber.“

Ich spreche mit Andreas Knuf darüber, wie wichtig es ist, sich selbst zu kennen, um andere Menschen besser zu verstehen. Wie gehe ich mit einem Konflikt wie dem beschriebenen denn am besten um? „Erst einmal muss ich wahrnehmen: Ich bin gereizt. Und dieses Gefühl kann ich dann erforschen. Warum bin ich gereizt? Widersprechen diese Dubai-Urlaube meinen Werten? Oder bin ich vielleicht nur neidisch und möchte eigentlich selbst mal dorthin fliegen? Ich sollte ehrlich hingucken.“

Vieles könne man selbst entschlüsseln, sagt der Therapeut. Die Herausforderung sei aber, ein feines Sensorium für die eigenen Gefühle zu entwickeln. Denn im besten Fall nimmt man die Emotion in dem Moment wahr, in dem sie

leise anrollt, und nicht erst, wenn sie als große Wutwelle über einen hereinbricht. Also zum Beispiel im Büro vor dem Gespräch mit dem angeblich so nervigen Kollegen. Und nicht abends, wenn sich der ganze Tag nur noch anfühlt wie ein Paket aus Druck und Stress und der Griff zur Weinflasche wirkt wie eine gute Idee.

Wer weiß, was ihn schmerzt und was ihn triggert, wer seine Stärken kennt und seine Grenzen, der projiziert nicht die eigenen Gefühle auf andere. Und der kann durchs Leben gehen mit einem feineren Gehör für die Vielfalt menschlicher Erfahrungen und Emotionen.

Eine weitere Hürde, die verhindert, dass wir andere Menschen besser verstehen, ist der Impuls, dem Gegenüber zu helfen. „Gefühle sind hochgradig ansteckend“, erklärt Andreas Knuf. „Wenn ein Freund mir von einem schmerzhaften Gefühl berichtet, dann empfinde ich das auch. Und damit diese unangenehme Emotion schnell weggeht, gebe ich einen guten Ratschlag, habe ich einen Tipp.“ Der Klassiker: „Zwei Menschen reden miteinander. Der eine hört drei Schlagworte, die bei ihm andocken, und dann geht es los: Ja, das kenne ich! Und dann wird die eigene Geschichte ausgebreitet. Und würden beide genau hinspüren, würden sie sagen: Das ist nicht das Gleiche. Das ist ganz anders.“

Das gesamte Interview mit Andreas Knuf – über blinde Flecken und Achtsamkeit nach außen und innen – lesen Sie online unter psychologie-heute.de/leben. In unserer Titelgeschichte ab Seite 12 erzählen fünf weitere Psychologinnen und Psychologen, was uns dabei hilft, andere Menschen besser zu begreifen – wie wir zum Beispiel Widersprüche aufdecken oder unterschiedliche Blickwinkel einnehmen. Eine gute Lektüre und vielfältige 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,
Henning Jansen, Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

MITARBEIT Jana Hauschild (Textredaktion), Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA),
Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, 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 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 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). **Kennenlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennenlernabo 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.

Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage der Walbusch Walter Busch GmbH u. Co KG in Solingen und der Verlagsgruppe Beltz in Weinheim bei. Einem Teil der Kioskauflage liegt eine Beilage der Walbusch Walter Busch GmbH u. Co KG in Solingen bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Alexey Kuzma/Stocksy. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: Carolina Frank. S. 4 Mitte: Studioline Photography. S. 4 unten: Fotostudio Fischer Weinheim. S. 5 links, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25: Francesco Ciccolella. S. 5 oben rechts, 68, 69, 70, 71: Shenja Tatschke. S. 5 Mitte rechts, 74, 75: Simon Prades. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: PUTPUT, Covered Object 2018. S. 7 unten: Benedikt Rugar. S. 8: Bene Rohlmann. S. 9 links, Mitte und rechts: Luchioly/Getty Images. S. 9: Mitte und rechts: Yuliya Derbisha/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Apic/Hulton Archive/Getty Images. S. 11 Mitte: Bettmann/Getty Images. S. 11 unten: privat. S. 16: privat. S. 18: Thomas Willemsen. S. 20: privat. S. 22: privat. S. 24: privat. S. 26, 27, 29: Paul Koncewicz. S. 28: privat. S. 32: Michel Streich. S. 33: Sabine Hillbrand. S. 35: Lucille Clerc. S. 38, 39, 41: Marianna Gefen. S. 44: Till Hafenbrak. S. 47: privat. S. 52: Henrik Sorensen/Getty Images. S. 53 links oben: DEEPOL by plainpicture. S. 53 Mitte unten: Kari Lehr/Getty Images. S. 54 links unten: CSA Images/Getty Images. S. 54 Mitte oben: JakeOlimb/Getty Images. S. 55 links: plainpicture/André Eikmeyer. S. 55 rechts: privat. S. 56 oben links: Calvindexter/Getty Images. S. 56 rechts unten: PixelClown/photocase.de. S. 57: Samuil_Levich/Getty Images. S. 58, 59, 62, 64, 65: Joachim Gern S. 72: plainpicture/Ralf Wilken. S. 73: Hochschule Harz. S. 74, 75: Simon Prades. S. 80: Elke Ehninger. S. 81: © Franziska Hauser. S. 84: plainpicture/miep. S. 89 oben: Jan Rieckhoff. S. 92 links oben: RBB/@Berlin Producers Media. S. 92 rechts oben: Dina Rautenberg. S. 92 Mitte: DAV. S. 105: plainpicture/Emma Grann. S. 106 oben: Andrea Ventura, S. 106 unten: privat.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Wenn eine Zeichnung etwas auf den Punkt bringen soll, ist es für einen Illustrator essenziell, die Betrachterinnen und Betrachter zu verstehen, findet **Francesco Ciccolella**. Für unsere Titelgeschichte *Menschen verstehen wie die Profis* hat er eine Serie an Illustrationen kreiert und dabei sicher den einen oder anderen neuen Trick gelernt **Seite 12**



Autorin **Susanne Donner** fiel es leicht, sich für das Thema der traumatischen Geburtserfahrungen einnehmen zu lassen. Sie konnte die teils drastischen Schilderungen ihrer Interviewpartnerinnen gut nachfühlen, nachdem sie selbst auf eine ungeplante Hausgeburt zurückblickt. Diese verlief allerdings rasant, mit wunderbarem Ausgang und ist im Nachgang eine herausragend positive und ermutigende Erfahrung **Seite 38**

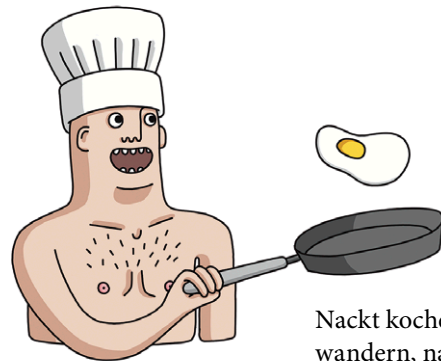


Grafikerin **Eva Fischer** findet es immer wieder spannend, wie sich ein Artikel im Prozess der Gestaltung entwickelt: von den ersten Layouts über die Auswahl von Illustrationen oder Fotos – am Ende ergeben Text und Bild zusammen mehr als die Summe der beiden Teile. Besonders eingetaucht ist sie in dieser Ausgabe in die Reise des Helden in unserem Artikel *Das Abenteuer zum Ich* **Seite 74**

Inhalt



Die Mitmenschen besser verstehen, das geht nicht per Kochrezept. Fünf Psychologen erklären, auf welche Haltung es ankommt *Seite 12*



Nackt kochen, nackt wandern, nackt Yoga: Für manche ist das die blanke Freude *Seite 68*

Die Heldenreise: Ein archaisches Erzählmuster liefert die Blaupause für Blockbuster – und Inspiration für das eigene Leben *Seite 74*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Menschen verstehen wie die Profis

Empathie und fragende Haltung: Wege zur Menschenkenntnis

26 Erschwerte Ablösung

Andrea Kager: Wann es Zeit ist, das Elternhaus zu verlassen

32 Therapiestunde

Lampenfieber und Selbstzweifel: Die Seelennot der Kreativen

34 Vom Glück im Schönen

Die Wurzeln der Ästhetik in unserer Vergangenheit

38 Traumatische Geburt

Wenn eine Entbindung tiefe Narben hinterlässt

44 Psychologie nach Zahlen

4 Arten, wie uns Träumen in der Nacht für den Tag hilft

46 Im Fokus: Digitale Gewalt

Anna-Lena von Hodenberg über Hilfen zur Gegenwehr

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Thomas Hettche über das Märchenhafte im Alltäglichen

68 Blanke Freude

Von der Scham und dem Vergnügen, nackt zu sein

72 Psychologie der Räume

Diesmal: Der Supermarkt. Vom Begehren und Kaufen

74 Das Abenteuer zum Ich

Die Heldenreise als Helferin bei psychischen Konflikten

80 Lekys Aussichten

Mariana Lekys Monatskolumne: Frau Wiese schließt eine Lücke

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Andreas Brandhorst

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

92 Medien / 94 Leserbrief / 95 Markt

104 Mehr Psychologie Heute

105 Vorschau