

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**W**as ist für Sie ein guter Mensch? Was feiern Sie? Wie sieht ein idealer Tag für Sie aus? Das sind Fragen, die Tatjana Schnell Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern gestellt hat. Tatjana Schnell ist Psychologieprofessorin an den Universitäten in Oslo und Innsbruck und ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf dem Thema Lebenssinn. Um herauszufinden, was Menschen in ihrem Leben Sinn verleiht, hat sie in ihren Interviews die sogenannte „Leitertechnik“ angewandt. „Leitern heißt, dass wir alle Antworten, die uns die Interviewten gaben, noch mal hinterfragt haben“, erklärt Schnell.

Das Prinzip: Wenn jemand auf die Einstiegsfrage, was für ihn ein guter Mensch ist, eine Eigenschaft nennt, fragt man weiter: Was bedeutet diese Eigenschaft für Sie? Dann erzählt das Gegenüber vielleicht von einer Begegnung, in der ihm die Eigenschaft positiv aufgefallen war, und man fragt weiter: Wofür steht das für Sie? „Man steigt die Leiter immer tiefer hinab, es wird so oft nachgefragt, bis man auf dem Grund, dem existenziellen Fundament angekommen ist“, sagt Schnell.

Ihre Interviews mit den Freiwilligen dauerten bis zu acht Stunden, „und fast überall wurde geweint“; die Menschen wollten reden und berichteten von den Erlebnissen und Eindrücken, die zentral waren in ihrem Leben. Am Ende der

Gespräche standen sogenannte „Letztbedeutungen“, die Quellen unseres Lebenssinns wie Fürsorge, soziales Engagement, Generativität oder Entwicklung.

Wer gerne erforschen möchte, auf welchem Fundament das eigene Leben ruht, der kann die Leitertechnik auch selbst anwenden, so die Psychologieprofessorin, idealerweise macht man dies zu zweit. Die Fragen und Antworten kann man untereinander aufschreiben, „und in der Regel entstehen dabei sogenannte Sinnbäume“, berichtet Schnell. „Auf die erste Nachfrage kommen oft mehrere Bedeutungen, das ist normal, weil es verschiedene Gründe gibt, warum wir Dinge wichtig finden. Die Antworten können sich dann noch weiter verästeln, aber gegen Ende des Prozesses werden es wieder weniger, so dass man von einer Frage in der Krone auf zwei bis drei grundlegende Bedeutungen in den Wurzeln kommt.“ Vielleicht haben Sie ja in diesen reifen Wochen des Sommers Lust, einmal „innerlich aufzuräumen“, wie es ein Gesprächspartner von Tatjana Schnell ausdrückte.

Tatjana Schnell lernen Sie näher kennen in einem langen Gespräch, das ich im vergangenen April mit ihr geführt habe, Sie finden das Video hier: [bit.ly/PH\\_Veranstaltung\\_Schnell](https://bit.ly/PH_Veranstaltung_Schnell). Und das gesamte Interview zu diesem Editorial – darin unter anderem, warum Pilgern so eine lebensverändernde Kraft hat – steht auf unserer Website unter [psychologie-heute.de/leben](https://psychologie-heute.de/leben). Die Titelgeschichte dieser Ausgabe widmet sich der Frage, was ein erfülltes Leben ausmacht, sie beginnt wie stets auf Seite 12.

Und wie stets auf Seite 80 schreibt die Schriftstellerin Mariana Leky für Sie – in dieser Ausgabe ein letztes Mal. Nach 39 heiteren, klugen und bezaubernden Geschichten verabschiedet sich Mariana Leky mit einem letzten Text von den *Psychologie Heute*-Leserinnen und -Lesern. Wir sagen vielen Dank für alles, Frau Leky, und auf ein Wiedersehen! Wir finden Sie großartig.

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 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 Rübemann

## 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 100154, 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,  
Meißberg 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 Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

## FRAGEN ZU ABBONNEMENT 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-/Geschenkaboo:** Deutschland € 81,90, Österreich, Schweiz € 83,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 73,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

**Jahres-/Geschenkaboo 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). **Kennlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennlernabo 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 Aboaufgabe Österreich eine Beilage der Biber Umweltprodukte Versand GmbH in A – Dornbirn bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

**BILDQUELLEN** Titel: Raquel Chicheri (Bildredakteur: Tobias Laukemper). S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: Nikolaus Pelka. S. 4 Mitte: Fotostudio Fischer. S. 4 unten: Ramona Zwyrer. S. 5 links, 12, 13, 14, 16, 17, 20, 21, 22: Haley Tippmann. S. 5 Mitte: 40, 41, 44: Rebecca Metz. S. 5 rechts, 58, 59, 63, 64, 65: Melina Mörsdorf. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: picture-alliance/Mary Evans Picture Library. S. 7 unten: Eva Fischer. S. 8: Bene Rohlmann. S. 9 links: Str33tcat/Getty Images. S. 9 Mitte: Kili-Kili/Getty Images. S. 9 rechts: OlgaLebedeva/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: akg-images. S. 11 Mitte: Jorinda Gersina. S. 11 unten: Ian Skelton. S. 17: Robin Blake. S. 24: picture alliance/Photoshot. S. 26: Martin Lengemann/laif. S. 27 links: Max Threlfall. Seite 27 rechts: WENN Rights Ltd./Alamy Stock Fotos. S. 28 links: Kevin Mazur/Getty Images. S. 28 rechts: Benainous + Catarina/laif. S. 30: Michel Streich. S. 31: privat. S. 32, 33: Alice Wellinger. S. 38: Till Hafenbrak. S. 43: life lessons. S. 46: picture-alliance/Norbert Schmidt. S. 47: Kai Uwe Bohn/Universität Bremen Hochschulkommunikation. S. 52: Wanderluster/Getty Images. S. 53 links oben: Illerlok\_Xolms/Getty Images. S. 53 Mitte unten: Eliza/photocase.de. S. 54 links: Johnwoodcock/Getty Images. S. 54 Mitte: plainpicture/mia takahara. S. 55 links oben: plainpicture/Slava Chistyakov. S. 55 rechts unten: privat. S. 56 rechts: Tasha Rassadorniyindee/EyeEm/Getty Images. S. 57 links: plainpicture/4r3p. S. 68, 69, 70, 71: Dorothea Huber. S. 72: Gustav Münnich/EyeEm/Getty Images. S. 73: David Rosenthal. S. 74: IEDB-Press Kit. S. 75: Artstation Dan Valvo. S. 76: Artstation Dan Valvo. S. 77 rechts oben: Artstation Dan Valvo. S. 77 rechts Mitte: PC Games. S. 77 rechts unten: Twisted Rumble Games Press Kit. S. 80: Elke Ehninger. S. 81: © Franziska Hauser. S. 84: MixMedia/Getty Images. S. 89 oben: Jan Rieckhoff. S. 93 links oben: Deutschlandfunk Kultur/Ambiguitätstoleranz/Imago Images. S. 93 Mitte oben: plainpicture/Baertels. S. 93 Mitte unten: privat. Seite 93 rechts unten: Amaoka Bofo, Steve Mekovdja, Miettinen Collection. S. 105 rechts: plainpicture/Stephanie Uhlenbrock. S. 97 oben: Andrea Ventura. S. 97 unten: privat.



ISSN 0340-1677



# Menschen dieser Ausgabe



Die Vorstellungen von einem erfüllten Leben gehen weit auseinander. Dies hat unsere Autorin **Annette Schäfer** aus der Recherche zur Titelgeschichte mitgenommen. Für sie selbst bedeutet es, die eigenen Fähigkeiten auf nutzwolle Weise einzusetzen, beispielsweise indem sie einen spannenden Artikel schreibt oder einer Freundin eine hilfreiche Yogaübung zeigt **Seite 12**



Onlineredakteur **Henning Jansen** beschäftigt sich seit seinem Studium mit dem Themenfeld der *Game Studies* und gibt in dieser Ausgabe einen kleinen Einblick in seine Forschungen. Für ihn ist ein Computerspiel mehr als reine Unterhaltung und Theodor Adornos Unterscheidung von Hoch- und Populärkultur ein Relikt vergangener Tage **Seite 74**



Illustratorin **Rebecca Metz** ist für markante, auch provokante Illustrationen und ihr Händchen für Farben bekannt. Ihr Anspruch: Illustrationen müssen berühren. Die so entstehenden Werke sind mutig, hemmungslos, stark, weich, frech, erotisch, verspielt, liebevoll und facettenreich. Sie fordern die Betrachter und Betrachterinnen heraus, treffen einen Nerv und bleiben ihnen in Erinnerung **Seite 40**

# Inhalt



Was macht für Sie ein erfülltes Leben aus? Verbundenheit? Sinn? Glück? Oder reicht es Ihnen, wenn das Leben „gut genug“ ist? Seite 12



Sexuelle Fantasien sind die Triebfeder der Lust. Aber auch eine Quelle ernster Paarkonflikte Seite 40

Judith Hermann im Gespräch: Wie uns Orte verändern – und Vergangenes neu erschließen Seite 58



## 06 Freud & Leid

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

### 12 Titelthema: Erfüllter Leben

Was unser Dasein reich macht: Die Psychologie kennt vier Wege

## 24 Psyche im Rampenlicht

Wenn Prominente über seelische Probleme sprechen

## 30 Therapiestunde

Herr P. ist sich sicher: Jemand hat ihn verflucht

## 32 Wir wollen und wir wollen nicht

Die Epoche der Irrationalität: Emotionen ersetzen Argumente

## 38 Psychologie nach Zahlen

Wie das Wetter unser Seelenleben beeinflusst

## 40 Sexfantasien

Angelika Eck therapiert die Konflikte mit dem Kopfkino

## 46 Im Fokus: Sportwetten

Suchtforscher Tobias Hayer über die Droge des Zockens

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

## 58 Psychologie und Literatur

Judith Hermann über Alleinsein und Momente großer Nähe

## 68 Zwischen Wildwuchs und Waxing

Schön. Aber mitunter eklig: Wie Haare auf uns wirken

## 72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Wald. Zurück zum Ursprung

## 74 Das Spiel mit der Psychose

In Computerspielen psychische Erkrankungen erleben

## 80 Lekys Aussichten

Mariana Lekys Monatskolumne: Auf Wiedersehen, Frau Wiese!

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## 106 Ein Bild, zwei Fragen...

... an Friedemann Schulz von Thun

## In jedem Heft

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