

PSYCHOLOGIE HEUTE

Deine Schuld, Mama!
Wenn Töchter eine
Therapie machen

False Memory
Kontroverse um
Erinnerungen

Aus Fehlern lernen
Welche Rolle der
Selbstwert spielt



Bei sich ankommen

Wir wollen immer mehr und treiben immer
weiter von uns fort. Wie wir Zufriedenheit finden

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Warum verlieren wir uns selbst? Diese große Frage habe ich Alice Holzhey-Kunz gestellt. Ihre Antwort: „Wir *fliehen* vor uns selbst – ich würde es aktiv formulieren.“ Alice Holzhey-Kunz ist Schweizer Psychoanalytikerin mit einer Praxis in Zürich. Und sie ist eine der bedeutendsten Vertreterinnen der Daseinsanalyse, einer Richtung, die die Ideen von Sigmund Freud mit existenzphilosophischen Gedanken, unter anderem von Heidegger und Kierkegaard, verbindet.

Wovor fliehen die Menschen? Es sind nicht nur leidvolle Kindheitserfahrungen, denen man entkommen möchte, sondern auch Gefühle wie Angst oder Schuld, die uns – so die Interpretation der Daseinsanalyse – an die Grundbedingungen des Menschseins erinnern: „Woher habe ich das Recht, mein Leben selbst zu gestalten, mich überhaupt den anderen Menschen so, wie ich bin, zuzumuten? Woher habe ich das Recht, den anderen den Platz auf dieser Welt wegzunehmen?“ Menschen, die für solche Fragen besonders „hellhörig“ sind, wie die Daseinsanalytikerin es nennt, haben das Gefühl, sich das Leben verdienen zu müssen, leisten oft Enormes für andere, sind immer im Außen und nicht bei sich, was letztlich in eine Depression oder ein Burnout führen kann.

Für Holzhey-Kunz ist Ungewissheit unvermeidbar. „Wir wissen ja nicht, was morgen ist. So gehört die Angst zum Menschen.“ Gleichzeitig kritisiert sie den Selbstverlust aber auch als eine spezifische Erscheinung der Spät- oder Postmoderne: „Menschen im Neokapitalismus müssen enorm flexibel sein, was einem natürlich eine scheinbare Freiheit gibt, aber letztlich ist es eine Selbstverlorenheit. Im Grunde kann man so gar kein eigenes Selbst mehr entwickeln, weil man immer nur in diesem Moment so ist. Es bleibt aber offen, wie man dann morgen ist. Man hat keine Geschichte und auch keine Erinnerung“, sagt Holzhey-Kunz. Und verweist auf das Buch des Soziologen Richard Sennett über den flexiblen Menschen, auf Englisch heißt es *The Corrosion of Character*, die Zersetzung des Charakters.

Was kann man tun, frage ich, damit man weniger vor sich selbst flüchtet, weniger „seinsberuhigende“ Substanzen braucht – sei es der Schmerz, wenn man sich selbst schneidet, sei es die nächste Shoppingtour. Diese Frage ist Alice Holzhey-Kunz zu verhaltenstherapeutisch – als Psychoanalytikerin interessiert sie sich nicht für Methoden, Techniken, Notfallkoffer: „In der Psychoanalyse geht es um das offene Gespräch über sich selbst. Man wagt, über sich und alle seine Gefühle immer wahrhaftiger zu reden. Das braucht dann Mut, und Mut braucht es ja immer nur, wenn man Angst aushalten muss. Damit lernen die Leute, solche negativen Gefühle besser zu ertragen, Gefühle, vor denen sie sonst davonrennen, vielleicht auch Medikamente dagegen nehmen oder wie verrückt Sport machen. Sie merken: Man muss nicht fliehen, man kann diese Gefühle erfahren. Das gibt ein Vertrauen in sich selbst, dass man etwas aushalten kann. Das ist ichstärkend.“

In unserer Titelgeschichte geht es darum, wie es gelingen kann, bei sich selbst anzukommen (ab Seite 12). Wir erzählen unter anderem, wie man über den körperlichen Zustand des Ergriffenseins Ruhe findet. Wie stets ist uns wichtig, unterschiedliche Blickwinkel auf ein Thema anzubieten – vielfältige Erkenntnisse wünscht Ihnen daher

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



„Du bist narzisstisch, sagt mein Therapeut!“

Auch wenn manche Probleme in der Kindheit wurzeln: Muss ich deshalb die Schuld bei der Mutter abladen? Seite 24



Sex ist nur dann „eivernehmlich“, wenn beide explizit klarmachen, was sie wollen und nicht wollen. Warum fällt das oft so schwer? Seite 32

Beruf, Kontakte, Einkommen: Immerzu streben wir nach Attributen, um uns wertvoll zu fühlen. Wer sich davon löst und sich im Lassen übt, findet in sich selbst Heimat Seite 12

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Bei sich ankommen

Wir wollen immer mehr und treiben immer weiter von uns fort. Wie wir Zufriedenheit finden

24 Töchter in Therapie – Mütter in Turbulenzen

Wenn Frauen nach einer Therapie mit ihren Müttern abrechnen

30 Therapiestunde

Hinter dem Wall ihres Intellekts brandete ein Meer von Scham

32 Wollen beide dasselbe?

Über Konsens beim Sex und fantasievolle Offenheit

38 Psychologie nach Zahlen

Sieben Kniffe im Umgang mit all den Nervensägen im Büro

40 „Scheitern ist hart ...

... aus Fehlern zu lernen noch schwerer“, sagt Ayelet Fishbach

46 Im Fokus:

Comedy in Krisenzeiten

Derzeit gibt es wenig zu lachen. Warum boomt dann die Satire?

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Charles Lewinsky über das Verlangen, kein Niemand zu sein

68 „Geben wir E-Scootern noch eine Chance?“

Verkehrspsychologe Tibor Petzoldt über Rollende und Grollende

72 Das halbe Leben

Eine Zugbegleiterin erzählt von Beleidigungen und Drohungen

74 Eingeredeter Missbrauch?

Falsche Erinnerungen in der Psychotherapie und die Folgen

80 Psychologie der Räume

Diesmal: der Fußballplatz Wir und die Lokalhelden

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Cassandra Wedel

In jedem Heft

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



Bei sich ankommen

Wir wollen immer mehr von uns – und kommen nie an. Vielen Menschen fällt es schwer, mit sich zufrieden zu sein. Dabei gibt es Wege, wie wir in uns selbst Ruhe finden

Text: Susanne Donner

Illustrationen: Orlando Hoetzel



Ulrich Plank hat nicht gespürt, dass ihn die Arbeit immer mehr einnahm. Als Manager eines führenden deutschen Automobilzulieferers bestieg er morgens in New York das Flugzeug und ging abends in Barcelona ins nächste Meeting. „Nur an einer Handvoll Tagen im Jahr war ich überhaupt im Büro“, erinnert er sich. Seine Bezahlung: außertariflich – er spricht inzwischen von einem Schmerzensgeld. Denn er war 24 Stunden am Tag für seine Arbeit da, tags wie nachts, auch am Wochenende. „Ich habe wenig geschlafen. Morgens stand ich auf und war *on*“, erzählt er. „Wenn man vom Stress so viel Adrenalin im Blut hat, spürt man auch keine Erschöpfung.“ Seine Frau, die als Heilpraktikerin tätig ist, sorgte dafür, dass er bei den kurzen Zwischenstopps dank Meditationen und anderer Interventionen möglichst rasch wieder fit für den nächsten Einsatz wurde. Das bisschen Entspannung diente der weiteren Leistungssteigerung.

Erst als Plank 2017 das Management einer neuen Abteilung übernahm, geriet seine auf maximalen Output getrimmte Lebensführung ins Wanken. „Es war völlig unklar, wo ich arbeite und welches Personal ich bekomme. Die Beschäftigten hatten keine Ausstattung. Das musste ich alles allein durchboxen. Nebenbei sollte ich ein Werk im Umfang von 100 Millionen Euro in Ungarn aufbauen.“ Plank wollte keine der unfassbar vielen Aufgaben ganz aus der Hand geben. „Das war mein Fehler. Ich konnte die Kontrolle nicht abgeben und habe zu wenig delegiert.“ Zum ersten Mal spürte er seine Überforderung. Er fuhr die Beschäftigten an, wurde ungehalten, obwohl er es nicht wollte. Für seine Familie und das Segelfliegen, seine Leidenschaft, hatte er schon lange keine Zeit mehr.

Ewiges Vorwärtsdrängen

Der Schuss vor den Bug kam aber von seiner Frau. Sie drohte mit Trennung, wenn Plank sich nicht mehr Zeit für die Familie nehmen würde. „Wir sind 30 Jahre verheiratet und ich liebe meine Frau. Für mich war sofort klar: Ich möchte sie nicht verlieren“, sagt Plank. Er bat seinen Arbeitgeber um ein Coaching, mit dem Ziel, aus der Überlastung herauszukommen. Der lehnte das ab. Da zog Plank die Konsequenzen: Im Alter von etwas mehr als 50 Jahren trennte er sich von seiner Spitzenposition, von Geschäftsreisen rund um den Globus in der Businessclass – und von einem Spitzengehalt. Plank ging an der Seite seiner Frau in die Selbständigkeit.

Der studierte Ingenieur der physikalischen Technik bietet seit 2019 betriebliche Gesundheitsförderung für gestresste Beschäftigte an. Sie sollen sich nicht selbst aus den Augen verlieren – so wie es ihm passiert ist. Es ist eine Kehrtwende um 180 Grad und im Rückblick war die neue Arbeit „ein Weckruf, um mir selbst wieder näherzukommen“, meint Plank. „Heute lebe ich genügsamer und mehr im Einklang mit der Natur und mir selbst.“

Sich verlieren, immer und immer schneller in derselben Tretmühle rennen, dieses Gefühl beschleicht viele Menschen im Laufe ihres Lebens. Sie versuchen, noch mehr aus sich herauszuholen, sei es im Beruflichen wie Plank oder auf der persönlichen Ebene: Wenn sie der gereifte, glückliche und gelassene Mensch werden wollen, der ihnen auf Yoga- und Meditationsvideos entgegenlächelt. Im ständigen Getriebensein entfernen sie sich weiter und weiter von sich selbst. Wie gelingt jedoch das Gegenteil: bei sich selbst ankommen? Wie kann man zufrieden sein, auch wenn es an manchem mangelt?

Gefühl der Unvollkommenheit

Dazu ist zunächst zu sagen: Das Streben nach Wachstum, das Vorwärtsdrängen wohnt dem Menschen inne. Es ist nichts Schlechtes, sondern zunächst der gesunde Antrieb für die kognitive, körperliche und psychische Entwicklung. Das Kind möchte laufen lernen, um seine Umwelt zu erkunden. Es möchte Lob, um sich anerkannt zu fühlen. Wachstumsorientierte Wünsche speisen sich somit zum Teil aus fundamentalen Bedürfnissen wie dem nach Essen oder der Sehnsucht nach Geborgenheit. Ab der Jugend dehnen sich die Ansprüche aus: Wir entwickeln eine Vorstellung davon, welchen Beruf, welchen Status und welche Charaktereigenschaften wir erstrebenswert finden.

Angestachelt werden kann das Verlangen nach Wachstum durch eine Perspektive des Mangels. „Wer mit sich selbst sehr kritisch umgeht, kann nicht zur Selbstgenügsamkeit gelangen. Diese aber ist die Basis für Zufriedenheit und das Bei-sich-Ankommen“, sagt Tobias Esch, Arzt und Professor für Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. Esch ist auch Glücksforscher und der Autor des Buches *Mehr Nichts!*. Darin empfiehlt er Besinnung und rät dazu, das ewige Streben nach innerem und äußerem Wachstum zu hinterfragen.

Die Vorstellung von Unvollkommenheit trage aber nicht schon der Säugling in sich, so der Psychosomatiker Joachim Bauer; sie werde von anderen nahestehenden Personen in uns hineingesetzt, zum Beispiel in unbewusster Übertragung,

