

PSYCHOLOGIE HEUTE

Long Covid
Der Einfluss
der Psyche

Immer ich
War ich früher
schon derselbe?

Nomophobie
Die Angst, ohne
Handy zu sein

Dinge weniger persönlich nehmen

Nicht alles hat mit
uns zu tun – wie
wir lernen, das auch
zu glauben

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Sigmund Freud nannte es einen „Irrtum in der Zeit“. Er meinte damit die Übertragung, die er in Therapiesitzungen beobachtet hatte. Also – verkürzt gesagt – wenn eine Patientin oder ein Patient Gefühle wie Wut oder Ärger oder idealisierende Liebe, die eigentlich den Eltern galten, auf den Therapeuten richtete. „Freud hat die Übertragung anfangs als einen Störfaktor im psychoanalytischen Prozess gesehen“, erklärt mir Jens Winkler. Er ist tiefenpsychologisch arbeitender Psychotherapeut mit Praxis in Konstanz und Autor eines Buches über Übertragung und Gegenübertragung in der Psychotherapie. Später wurde die Übertragung für Freud das wichtigste Werkzeug, erzählt Winkler weiter, denn so konnte der Psychoanalytiker die mächtigen, aus der Kindheit stammenden Emotionen seiner Klientinnen in die Gegenwart holen und einen Zugriff darauf bekommen.

Dinge weniger persönlich nehmen, das ist die Titelgeschichte dieser Ausgabe (ab Seite 12). Von Jens Winkler will ich nun wissen, wie es ihm als Therapeuten gelingt, Gefühle seiner Klienten wie Wut oder Ärger eben nicht persönlich zu nehmen. „Im wörtlichen Sinne würde ich erst einmal sagen: Ich nehme alles in der Therapie persönlich. Ich bin nicht der Experte oder Heiler, der mit irgendeinem Geheimwissen Menschen analysiert. Sondern ich bin ein Gegenüber mit einem Repertoire an Gefühlen, Erlebnissen und Gedanken.

Und mit diesen Instrumenten setze ich mich einem Zusammenhang aus, den ich in dem Moment noch nicht durchschaue.“ Die Emotionen, die er im Austausch mit einer Patientin erlebt, nutzt er, fragt nach, will sie genauer verstehen.

„Und gleichzeitig“, sagt Winkler, „ist mit ‚persönlich nehmen‘ ja noch etwas anderes gemeint: etwas auf mich beziehen, gekränkt sein, mich aus dem Kontakt rausziehen, um so mein eigenes idealisiertes Selbstbild zu schützen.“ Er habe über die Jahre der Berufserfahrung gelernt, dass manche Gefühle nicht ihm gelten, sondern weitgereiste Ängste und Verletzungen sind, in deren Erforschung das Versprechen liegt, dass die Gefühle heilen können. „Viele haben ja die Erfahrung gemacht: Wenn ich wütend bin oder jemanden kritisiere, dann bricht der Kontakt ab, ob subtil oder unsubtil. Und deshalb lade ich inzwischen bewusst zu solch einem Gefühl ein und sage, wenn jemand rumdruckst: ‚Kann es sein, dass Sie wütend auf mich sind?‘ Dann schauen wir uns zusammen das Gefühl an, wir bleiben im Kontakt. Und irgendwann kann ich mich dann auch dafür interessieren, wo die Wut eigentlich hingehört.“ (Wichtig ist ihm allerdings, dass er das nicht nutzt, um sich gegen berechtigte Kritik zu immunisieren.)

Natürlich hat Jens Winkler als junger Therapeut auch erst einmal gedacht, wenn jemand enttäuscht war oder ärgerlich wurde: Ich mache keine gute Therapie. Wodurch hat sich das verändert, frage ich ihn. Durch die wachsende Sicherheit im Beruf. Durch Supervision. Er kennt seine Schattenseiten genauer. Er sagt noch, narzisstisch solle man nicht sein, nicht auf der Suche nach der Bestätigung, dass man ein guter Therapeut sei. Und kein Perfektionist, weil es nicht um die eigenen Idealvorstellungen geht, sondern um das unbekannte Leben der anderen.

Hinter dem scheinbar alltäglichen Erlebnis, Dinge persönlich zu nehmen, verbergen sich erstaunlich viele Schichten. Gute Erkenntnisse wünsche ich Ihnen mit unserer Titelgeschichte – und mit dem ganzen Interview mit Jens Winkler, das Sie online unter psychologie-heute.de/leben finden. Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Wer sich für alles und jedes verantwortlich fühlt, trägt schwer am Leben. Ein Therapeut erklärt, wie man dieses verzerrte Denken begradigt Seite 12



Long Covid gibt Rätsel auf. Trotz Atemnot und Erschöpfung sind die Testwerte oft unauffällig. Alles „nur psychisch“? Seite 24

Wie der Zeitgeist, so seine Störungen: Was hat es mit der *Nomophobie* auf sich, der Panik, dass das Smartphone außer Reichweite ist? Seite 68



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Dinge weniger persönlich nehmen
Nicht alles hat mit uns zu tun – wie wir lernen, das auch zu glauben

24 Long Covid und die Psyche

Das Wechselspiel von Leib und Seele und die Therapieoptionen

30 Therapiestunde

Und wenn mir die Luft wegbleibt? Frau L. und die Angst vor der Brücke

32 Immer ich, immer anders

Bin ich noch derselbe Mensch, der ich früher war?

38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Geißeln unserer Gabe, in Gedanken durch die Zeit zu reisen

40 Hoffnung ist eine wunderbare Kraft

Wilhelm Schmid über unser Vertrauen in die Zukunft – und seine Kehrseite

46 Im Fokus: 5 Jahre NSU-Urteil

Soziologe Matthias Quent erforscht die rechtsextreme Radikalisierung

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage

Die Geister aus der Flasche: Zwei Wege aus der Alkoholsucht

68 Ohne Smartphone fühle ich mich nackt

No mobile phone phobia:
Die Angst vor der Offlineleere

72 Das halbe Leben

Eine Wissenschaftlerin über die Selbstaussbeutung im Beruf

74 Therapie im Alter: „Fatale Vorurteile“

Gerontopsychologin Eva-Marie Kessler über eine vernachlässigte Generation

80 Psychologie der Räume

Diesmal: das Naturkundemuseum Die Schöpfung im Schaukasten

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Olli Dittrich

In jedem Heft

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



Dinge weniger persönlich nehmen

Egal ob die Mitarbeiterin wütend wirkt oder die Nachbarin traurig: Manche Menschen suchen automatisch den Grund bei sich, wenn etwas nicht gut läuft. Das zehrt an ihnen. Der Therapeut Joel Minden kennt diese Gedankenfalle und zeigt hier, wie man ihr entkommt



Text: Joel Minden



Illustrationen: Francesco Ciccolella



Nachdem sie neun Monate lang zusammen gewesen waren, beschlossen Cyrus und Ella, ihre Beziehung zu beenden. Cyrus wollte in den nächsten Jahren eine Familie gründen, wohingegen die karriereorientierte und frischgebackene Professorin Ella nicht wusste, ob sie sich überhaupt Kinder wünschte.

Obwohl sie sich darüber einig waren, dass das ein Trennungsgrund war, passten sie ansonsten als Paar gut zusammen. Das machte es für beide besonders schwer. Ella war einige Monate lang traurig, fand sich dann aber schließlich mit ihrer Entscheidung ab und verabredete sich wieder mit Männern. Cyrus kam weniger gut zurecht. Ihn deprimierte nicht nur der Verlust von Ella, er gab sich zudem die Schuld an der Trennung. Er war sich sicher, dass „sein Egoismus“ verhindern werde, dass er jemals wieder eine richtige Beziehung führen könne. Cyrus' Freundinnen und Freunde versuchten ihn davon zu überzeugen, dass er kein Egoist war, sie meinten, er habe regelmäßig Ellas Bedürfnisse über seine eigenen gestellt. Und sie sagten, dass sein Wunsch nach einer Familie zu wichtig sei, als dass er in der Frage hätte klein beigeben können. Dennoch gelang es Cyrus nicht, von der Überzeugung loszukommen, die Beziehung sei an seinem Egoismus gescheitert.

Er hielt sich zudem für einen introvertierten Bücherwurm, der in den Augen der Frauen ein „echter Nerd“ sei. Cyrus glaubte, dass er wenig Chancen bei ihnen habe. Als er sich dennoch schließlich dazu durchrang, es wieder zu versuchen, war er bei den Verabredungen sichtlich nervös. Die Frauen, die er traf, fühlten sich aufrichtig zu ihm hingezogen und bemühten sich, ihn zu beruhigen. Doch er dachte: „Sie waren nur nett, weil ich ihnen leidtat.“ So sehr Cyrus sich anstengte, optimistisch zu bleiben: Es gelang ihm nicht, die selbstkritischen Gedanken zu überwinden. Er blieb überzeugt, dass auch andere diese negativen Eigenschaften wahrnehmen würden und dass sein Liebesleben hoffnungslos sei. Schließlich gab er die Versuche ganz auf.

Obwohl Rückschläge wie eine Trennung niederschmetternd sein können, ist mitunter die Art und Weise, wie wir

über sie *denken*, dass weitaus größere Problem. Vor allem wenn unsere Gedanken übermäßig kritisch sind. Wie so viele Menschen in einer solchen Situation hatte Cyrus mit seiner Trennung und der Herausforderung, sich wieder zu verabreden, zu kämpfen. Seine Tendenz, die Dinge zu persönlich zu nehmen, machte es ihm besonders schwer, damit fertigzuwerden. Cyrus' Bild von sich selbst entstand aus verzerrten, unrealistischen Gedanken, sogenannten kognitiven Verzerrungen.

Gerade Menschen, die Dinge allzu persönlich nehmen, haben häufig zwei *Denkmuster*, die zu erheblichen und anhaltenden Problemen führen. Eines davon ist das *Personalisieren*, also die Vorstellung: „Ich muss dafür verantwortlich

sein, wenn etwas Schlimmes passiert“, selbst wenn es nur teilweise zutrifft, dass man Schuld daran hat, oder es sogar Beweise für das Gegenteil gibt. Obwohl augenscheinlich klar war, dass die Trennung eine Folge von unvereinbaren Lebenszielen war, konnte Cyrus nicht von der Idee abrücken, dass die Beziehung an seinem Egoismus zerbrochen sei.

Menschen, die Dinge zu persönlich nehmen, kämpfen zudem mit einem *mind-reading bias*, also einer voreingenommenen Auffassung darüber, was sich in den Köpfen anderer abspielt. Sie glauben dann etwa: „Die Leute denken schlecht über mich“, ohne dass es ein entsprechendes Feedback gegeben hätte oder diese Annahme durch ein bestimmtes Erlebnis gestützt werden könnte. Angesichts der Ungewissheit, die mit Blind Dates einhergeht, war Cyrus felsenfest davon überzeugt, dass die Frauen, die er kennenlernte, nur aus Mitleid nett waren.

Cyrus gibt es nicht wirklich, in seiner Geschichte verbinde ich das Schicksal von verschiedenen Patientinnen und Patienten, die ich behandelt habe. Blickt man auf sein Personalisierungsmuster und seinen *mind-reading bias*, fällt es schwer zu glauben, dass jemand sich allein von solchen Einbildungen leiten lässt. Dabei können selbstkritische Vorstellungen dieser Art jedem von uns Schwierigkeiten bereiten – gerade wenn sie zumindest teilweise wahr sind oder wir zu wenig Informationen haben, um ganz sicher zu sein, dass sie das eben nicht sind.

In solchen Momenten kann es helfen, auf die Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) zurückzugreifen, eines pragmatischen Therapieansatzes, der die Verbindungen

► Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie kam in den 1970er Jahren auf. Sie gilt als sogenannte „zweite Welle“ der Verhaltenstherapie und betrachtet anders als frühere Formen auch das Innenleben und nicht nur das Verhalten des Menschen. Die hierzulande angebotene Form der Verhaltenstherapie ist meist eine kognitive Verhaltenstherapie. Neuere Strömungen, die als „dritte Welle“ bezeichnet werden, setzen weniger auf kognitive Kontrolle, zentral sind stattdessen Achtsamkeit und Akzeptanz