

PSYCHOLOGIE HEUTE

Muster der Liebe
Wählen wir immer
die Gleichen?

Orte der Zuversicht
Die Deutschen und
der Supermarkt

**„Wir kommen
zurecht!“**
Wenn die Eltern
älter werden

Drüber wegkommen

Enttäuschungen besser verarbeiten
und wieder vorwärts leben

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Wenn Menschen sagen, man müsse „aus Fehlern lernen“, dann rolle ich manchmal mit den Augen ob des Klischees. Horst Conen sagt stattdessen „sich Entwicklung erlauben“. Und das klingt ganz anders und das will ich dann unbedingt auch.

Horst Conen ist Coach mit eigener Praxis in Köln und erfolgreicher Buchautor. Seit vielen Jahren berät er Führungskräfte, aber auch Menschen, die einen beruflichen Neuanfang wagen wollen. Ich habe mich mit ihm zu einem Videogespräch verabredet und ihn gefragt, wie Gründerinnen und Gründer es eigentlich schaffen, einen zweiten Anlauf zu nehmen, wenn der erste Versuch, ein kleines Unternehmen auf den Weg zu bringen, gescheitert ist. Wie können sie mit der Enttäuschung umgehen?

„Am Anfang verurteilen sich viele von ihnen selbst“, sagt Conen. „Sie liegen quasi auf dem Boden, bewegen sich nicht und denken die ganze Zeit Sachen wie ‚Das haben mir die anderen ja gleich gesagt‘ oder ‚Ich weiß gar nicht, was mich da geritten hat‘.“ Aus dieser passiven Haltung müssten die Gründer rauskommen, so der Coach. Wie? „Erst einmal die Selbstverurteilung als solche erkennen, das ist ein wichtiger Punkt“, empfiehlt er. „Und sich dann fragen: Wer sagt, dass Dinge sofort funktionieren müssen? Viele von uns leben mit dem Konzept: Ich tue oben etwas rein, und unten muss sofort

etwas rauskommen. Dieses starre Denken ist eine Falle.“ Ein Umfeld, in dem eine neue Idee umgesetzt wird, eine neue Firma wachsen soll, in dem etwas entsteht, was es noch nicht gab – das muss anders gemeistert werden.

Horst Conen illustriert mir den Gedanken anhand einer Wanderung: „Sagen wir mal, ich halte mich in den Bergen auf und *Google Maps* fällt aus. Was dann? Dann laufe ich vielleicht erst mal in die falsche Richtung. Und kehre irgendwann um, weil ich das Gefühl habe: Ich muss doch zurück. Und dann treffe ich vielleicht jemanden, den ich fragen kann. Oder ich komme an eine Weggabelung und entscheide mich für einen der Wege. In diesem Bereich befinde ich mich, wenn ich etwas gründe: Dinge müssen nicht sofort funktionieren.“

Also: Druck raus, starres Denken weg. Und wieder handeln, „wieder zu der Sache zurückkehren, die man machen wollte, zu der Lust daran, diesen einen Gin zu brennen oder diese spezielle Tierheilpraxis zu eröffnen. Und einen Stein auf den anderen setzen.“ Aber was mache ich mit der Angst, die mich begleitet, weil es schon mal nicht geklappt hat? „Fragen Sie einmal einen Akrobaten, während er da oben auf dem Seil geht: ‚Hast du eigentlich Angst?‘ In dem Moment fällt er runter. Er hat sich angewöhnt, nicht daran zu denken, sondern einen Schritt vor den anderen zu setzen. Wer handelt, vergisst die Angst.“

Und mit der Zeit wächst das Vertrauen, sagt Horst Conen. In die eigenen Fähigkeiten. Und in das Unverfügbare, das Glück, den Zufall, die Tatsache, dass mir über Nacht schon etwas einfallen wird. Und die Enttäuschung heilt.

„Enttäuschung ist ein kostenloser Workshop zur Persönlichkeitsentwicklung“, sagt die Psychologin Ilka Hoffmann-Bisinger in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). In dieser erzählen wir von Selbstfürsorge und Perspektivwechseln und wie das schmerzhafteste Gefühl kleiner wird, wenn wir es teilen. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen wie stets Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Enttäuschungen können tief gehen und lange in uns arbeiten. Wie wir es schaffen, den Blick wieder nach vorne zu wenden *Seite 12*



Ort des Konsums, Ort der Gemeinschaft: der Supermarkt in Zeiten der Polykrise *Seite 46*



Wer passt zu uns? Und landen wir immer wieder beim gleichen Typ? *Seite 32*

06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patienten

12 Titelthema:

Drüber wegkommen

Enttäuschungen besser verarbeiten und wieder vorwärts leben

24 „Wir kommen zurecht!“

Wenn die Eltern hilfsbedürftig werden – und keine Hilfe wollen

30 Therapiestunde

Ein Paar und die Krise nach dem zweiten Kind

32 Das Muster der Liebe

Wählen wir immer wieder den Gleichen? Und was, wenn wir damit auf die Nase fallen?

38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Indizien, die uns zeigen, ob wir jemandem vertrauen können

40 Weitergehen, wenn es nicht weitergeht

Palliative Psychiatrie – ebenso Chance wie umstritten

46 Im Fokus: Die Deutschen und der Supermarkt

Wie die Polykrise unser Konsumverhalten verändert

52 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt:

Alison Gopnik

Die Pionierin des kindlichen Denkens

68 Omas Rezepte

Wie die Gerichte unserer Familie Geborgenheit vermitteln

72 Das halbe Leben

Ein Koch aus Bayern über krankmachende Systeme im Beruf

74 Was bringt Gendern?

Unser Autor hat sich die Studienlage angeschaut und schreibt, was wir wissen – und was nicht

80 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: Die Angehörigenberatung der Suchthilfe

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 106 Vorschau



Drüber wegkommen

Enttäuschungen gehören zum Leben – durch
andere, durch die Umstände, durch uns selbst.
Was einige in die Verbitterung treibt, wird für
manche zum Wachstumsmotor

Text: Verena Carl // Illustrationen: Orlando Hoetzel



Es ist schon ein paar Jahre her, da stand die Schauspielerin und Moderatorin Nova Meierhenrich auf einer Klippe über dem norwegischen Geirangerfjord und übte das Loslassen. Es war nur ein unscheinbares Stück Papier, das sie in den Abgrund fallen ließ, beschrieben mit persönlichen Gedanken. Aber mit dem zusammengeknüllten Zettel segelte ihr größter unerfüllter Wunsch davon. Die Enttäuschung ihres Lebens.

Eine Woche zuvor hatte sie ungläubig auf einen negativen Schwangerschaftstest gestarrt. Den letzten in einer Reihe vergeblicher Versuche, durch künstliche Befruchtung Mutter zu werden, solo und ohne Partner. Danach brach sie zu einer Kreuzfahrt Richtung Nordkap auf, im Gepäck einen Koffer mit Erinnerungen an den geplatzten Traum: Ultraschallbilder von Eizellen, Zettel mit Namen für das ersehnte Kind und in Worte gefasste Hoffnungen.

„Ich wusste, es wird eine Abschiedsreise“, erinnert sich Nova Meierhenrich, „ein finaler Weg, den ich gehen musste, um einen anderen zu finden.“ Den emotionalen Schleudergang hinter sich zu lassen, die quälende Suche nach einer Erklärung. „Die Ärzte waren so optimistisch“, erzählt sie, „meine Hormonwerte bestens, meine Eizellen auch. Aber

mein Körper machte einfach nicht mit.“ Der Kontrollverlust hinterließ sie fassungslos – zunächst. Aber nicht lang. „Ich habe nie etwas als selbstverständlich genommen. Sondern gelernt: Scheitern passiert, Aufgeben und Liegenbleiben ist keine Option.“ Auch für die Rückreise vom Nordkap hatte sie ihren Koffer bestückt. Mit Wunschzetteln für die Zukunft, anders als geplant, aber nicht minder wertvoll.

Enttäuschungen begleiten uns von früh an, und sie kommen in allen Größen und Formen daher. Von der alltäglichen Irritation – das aufwendig gekochte Essen schmeckt bestenfalls mittelmäßig, ein Platzregen beendet die Gartenparty, eine Verabredung wird abgesagt – bis zu Dämpfern, die unsere gesamte Lebensplanung infrage stellen. Ein unerfüllter Kinderwunsch, eine gescheiterte Liebe, ein passendes Jobangebot, das uns von einem anderen Bewerbenden weggeschnappt wird. Das psychologische Fachlexikon *Dorsch* definiert Enttäuschung als gefühlsmäßige Resonanz auf sich als unerfüllbar erweisende Hoffnungen. Die Psychoanalytikerin und Philosophin Brigitte Boothe beschreibt sie als ein Auseinanderklaffen von Wunsch und Wirklichkeit: „Enttäuschung entsteht innerhalb einer Beziehung, zwischen zwei Menschen, zwischen dem einzelnen und der Welt, aber auch im Verhältnis zu uns selbst. Wir empfinden sie, wenn die erhoffte Antwort ausbleibt.“

► Attribuierung

Dieser Begriff steht für meist unbewusste Erklärungsmuster, mit denen wir Erfahrungen bestimmten Ursachen zuschreiben, etwa Erfolg und Misserfolg. „Externale Attribuierung“ bedeutet: Wir suchen den Grund in der Umwelt (bei einer Prüfung etwa: dem Lehrpersonal, der Prüfungssituation, dem Lernmaterial), bei der „internalen Attribuierung“ machen wir uns selbst für Gelingen oder Misslingen verantwortlich (etwa: unsere Intelligenz, Vorbereitung, Eloquenz)

Enttäuschungen begleiten uns von früh an, und sie kommen in allen Größen und Formen daher. Von der alltäglichen Irritation – das aufwendig gekochte Essen schmeckt bestenfalls mittelmäßig, ein Platzregen beendet die Gartenparty, eine Verabredung wird abgesagt – bis zu Dämpfern, die unsere gesamte Lebensplanung infrage stellen. Ein unerfüllter Kinderwunsch, eine gescheiterte Liebe, ein passendes Jobangebot, das uns von einem anderen Bewerbenden weggeschnappt wird. Das psychologische Fachlexikon *Dorsch* definiert Enttäuschung als gefühlsmäßige Resonanz auf sich als unerfüllbar erweisende Hoffnungen. Die Psychoanalytikerin und Philosophin Brigitte Boothe beschreibt sie als ein Auseinanderklaffen von Wunsch und Wirklichkeit: „Enttäuschung entsteht innerhalb einer Beziehung, zwischen zwei Menschen, zwischen dem einzelnen und der Welt, aber auch im Verhältnis zu uns selbst. Wir empfinden sie, wenn die erhoffte Antwort ausbleibt.“





Die innere Widerstandskraft wächst mit dem Alter

Das schale Gefühl, wenn die Umstände, der andere oder auch der Anspruch an uns selbst sich unserem Zugriff entziehen.

Es ist eine komplexe Emotion, die uns nicht in die Wiege gelegt ist. Denn um sie zu fühlen, braucht es Abstraktionsvermögen und eine Vorstellung von Selbstwirksamkeit: Ich habe eine Erwartung, ein Ziel, kann aktiv darauf hinarbeiten oder es zumindest realistisch erwarten – aber die Welt stellt sich quer. Der Entwicklungspsychologe Manfred Holodynski von der Universität Münster hat in den neunziger Jahren untersucht, wie sich bei Kindern aus frühen Basisemotionen wie Wohlbehagen, Unwohlsein, Erschrecken und Ekel so verfeinerte Konstrukte wie Scham, Stolz und Enttäuschung herausbilden. Und auch, wie diese Emotionen bewältigt werden. Im Labor ließ er Gruppen von Vier- bis Sechsjährigen Süßigkeitenschachteln aus einem Automaten ziehen, die sich beim Öffnen jedoch als leer herausstellten. Dabei beobachtete er auch, wie Kinder mit zunehmendem Alter souveräner wurden. Während etwa die Hälfte der jüngeren Kinder den Versuchsleiter zu Hilfe holte, waren es bei den älteren unter zehn Prozent. Diese hatten bereits ihre eigenen Strategien zum Umgang damit entwickelt: etwa sich über den vermeintlichen Streich zu amüsieren oder sich einer anderen Aufgabe zuzuwenden. Mit zunehmendem Alter üben sich also schon Kinder in der Weisheit, mit Enttäuschungen zu leben – jedenfalls mit kleineren. Was natürlich nicht heißt, dass Grundschulkinder im realen Leben auf Frustrationen stets reagieren wie kleine Buddhas, sondern auch mit Wut, Tränen, Fassungslosigkeit. Doch in der Tendenz wächst die innere Widerstandskraft mit zunehmendem Alter.

Lucas Keller ist Motivationspsychologe und hat an der Universität Konstanz in einer Gruppe älterer Schüler die Frage untersucht, ob diese von ihren eigenen Leistungen enttäuscht waren, je mehr Energie sie in das Ergebnis investiert hatten, und was das mit ihrem Selbstbild machte. Dabei wurden die Hirnströme der Probandinnen gemessen, nachdem sie sich gedanklich in unterschiedliche Situationen versetzt hatten. Mal sollten sie sich vorstellen, dass es ihnen nicht gelungen war, eine Fremdsprache zu lernen. Mal sich zusätzlich ausmalen, dass sie sich dafür einen akribischen Plan gemacht hatten, der dennoch gescheitert war.

Fehlende Bewältigung belastet

Wie zu erwarten, war das Erleben der zweiten Gruppe heftiger – allerdings, räumt Keller ein, kann dabei auch der Erwartungseffekt der Forschenden eine Rolle gespielt haben. „Es ist schwer, echte Enttäuschung ins Labor zu holen“, sagt der Wissenschaftler, „denn wie sollte beispielsweise eine Versuchsanordnung aussehen mit Personen, die gerade von ihrem Partner betrogen oder angelogen wurden? Das ist schon aus ethischen Gründen fragwürdig.“ Außerdem sei es schwierig, Messwerte für Enttäuschung von anderen Gefühlen abzugrenzen, etwa Scham, Trauer, Angst und Wut.

Aber dass sie Folgen hat, vor allem wenn sie unzureichend bewältigt wird, ist erwiesen. Eine umfangreiche Studie zu den klinischen Auswirkungen von Enttäuschung bei Erwachsenen stammt aus dem Jahr 1997. Die Universität Freiburg ließ eine qualitative Befragung von 220 ambulanten Patientinnen und Patienten der psychosomatischen