

# PSYCHOLOGIE HEUTE

**PLUS**  
KI in der  
Psychotherapie:  
der Forschungs-  
stand



**Du bist  
dein bester  
Coach**

Wie uns innere Bilder helfen,  
echte Veränderung zu erzielen

**Autismus**  
Warum er häufiger  
diagnostiziert wird

**„Sag ich halt ab“**  
Über die neue  
Unverbindlichkeit

**Erich Fromm**  
Was würde er zur  
Polykrise sagen?

# Liebe Leserinnen und Leser

**M**ax hat einen Freund, der bis zur Decke geht. Dem fünfjährigen Tim steht Batman zur Seite, für ihn wird auch ein eigener Stuhl am Esstisch freigehalten. Und die achtjährige Paula fühlt sich gut begleitet von einem Wolf. Alle drei haben unsichtbare Begleiter, die ihnen zur Seite stehen.

Was haben Kinder gemeinsam, die solche Fantasiefreunde erdichten? „Es gibt Anzeichen dafür, dass vor allem diejenigen Kinder unsichtbare Gefährten haben, die von emotionalen Umbrüchen betroffen sind“, sagt Norbert Neuß. „Wo es Herausforderungen im sozialen Umfeld gibt wie eine Trennung der Eltern, einen Umzug oder die Geburt eines Geschwisterkindes – so dass die Familienbeziehungen neu justiert werden müssen, emotional und sozial.“

Norbert Neuß ist Professor für Pädagogik der Kindheit an der Justus-Liebig-Universität Gießen und Verfasser des Buchs *Unsichtbare Freunde. Warum Kinder Fantasiegefährten erfinden*. Damit gehört er zu einem kleinen Kreis an Wissenschaftlern, die sich dem Thema widmen. Obwohl es nicht selten ist – 30 Prozent aller Kinder haben erdachte Begleiter, so Schätzungen –, wird kaum dazu geforscht. Norbert Neuß hat bei seinen vielen Interviews und Recherchen kein einziges Beispiel gefunden, wo das Leben mit Fantasiegefährten schädliche Auswirkungen hatte: „Sie sind eine Art emotionales Gelände, an dem sich Kinder in stürmischen Zeiten festhalten.“

Also etwa wie im Marvel-Comic Spider-Man, in dem der einsame Waisenjunge zu einem Superhelden werden kann? Das ist eher ein Klischee. Oft sind die Funktionen der erdachten Begleiter komplexer. Norbert Neuß erklärt es mir am Beispiel von Max: „Max war körperlich sehr geschickt und ist auf die höchsten Bäume geklettert. Die Mutter war eher ängstlich und hat gegen sein Explorationsverhalten gearbeitet. Und dann sucht sich das Kind einen Begleiter, der ihm hilft, die Alltagsabenteuer zu bestehen und damit der Mutter zu sagen: ‚Du brauchst keine Angst zu haben, ich habe einen dabei, der ist so groß, dass er bis zur Decke geht.‘“

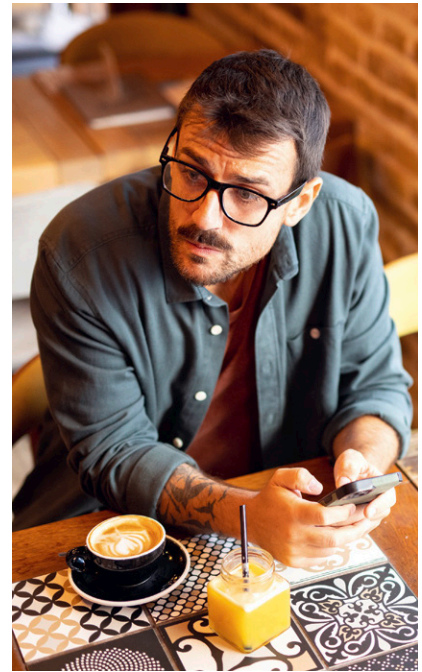


Wenn die Kinder in die Grundschule kommen, gehen bei vielen die imaginären Freunde „in den Untergrund“, wie Norbert Neuß es in Analogie zum Unbewussten ausdrückt. „Die Kinder werden stärker auf die Realität festgelegt, sozial stärker normiert, sie merken: Mit solchen ‚Hirngespinsten‘ muss ich vorsichtig sein. Und sie reifen kognitiv und finden auch andere Formen, sich mit Emotionen – reflexiver – auseinanderzusetzen.“

Das Bedürfnis, sich an jemanden zu wenden, Trost zu finden, sich zu stärken – das verschwindet indes als Erwachsener nicht. Man könnte sagen, so Neuß: Bei manchen findet es Ausdruck in Religiosität und der Hinwendung zu einem vorgestellten Gott, andere zeichnen vielleicht oder finden Gefährten in ihren Träumen.

Wie mächtig innere Bilder sein können und welche Stärke in ihnen steckt, das erzählt Birgit Schönberger in unserer Titelgeschichte. Vielleicht ist das noch junge Jahr ein guter Moment, sich diesen Ressourcen zuzuwenden? Gute Erkenntnisse, auf allen Ebenen, wünscht

Dorothea Siegle, Chefredakteurin



# 12

Wie stark Bilder wirken, die wir in uns selbst finden – und wie sie neue, ungeahnte Entwicklungen anstoßen können. Unsere Titelgeschichte über ungenutzte Kraftquellen

# 26

Kommt keiner? Über die neue Unverbindlichkeit

## 06 Freud & Leid

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

## 12 Titelthema:

### Du bist dein bester Coach

Wie uns innere Bilder helfen, echte Veränderung zu erzielen

## 24 Unsere Serie:

### Wir fragen die Meister

Sechster und letzter Teil: Was würde Erich Fromm zur Polykrise sagen?

## 26 Und dann hab ich noch schnell abgesagt

Unverbindlichkeit ist das Phänomen unserer Zeit. Was das mit uns und der Gesellschaft macht

## 34 Therapiestunde

Eine Studentin kämpft mit Selbstzweifeln, Ängsten – und ein wenig mit ihrer Therapeutin

## 36 Mozart, Einstein und ich

Warum Autismus bei Erwachsenen häufiger diagnostiziert wird

## 44 Psychologie nach Zahlen

Fünf simple Regeln, um mit anderen Menschen nicht nur oberflächlich ins Gespräch zu kommen

## 46 Im Fokus: Alterskriminalität

Gerontologe Stefan Pohlmann über die Straftaten, die ältere Menschen begehen

## 50 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

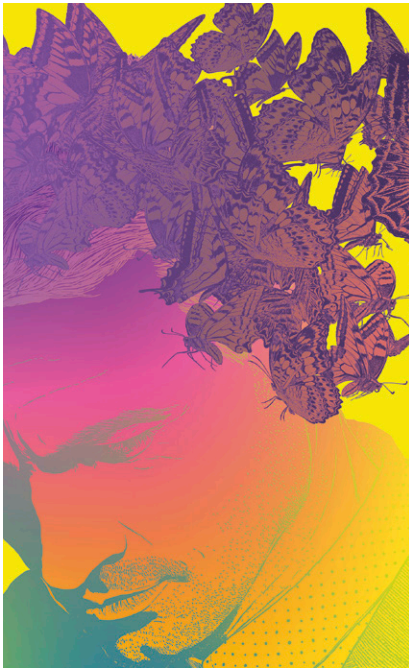
## 56 Der Essay: Vom Alleinleben

Paarweise sein – das ist die Norm. Autorin Helene Bracht ist seit Jahren allein. Wie geht es ihr damit?

## 66 Das halbe Leben

Ein Marktleiter aus Hamburg über Menschenführung unter Zeitdruck

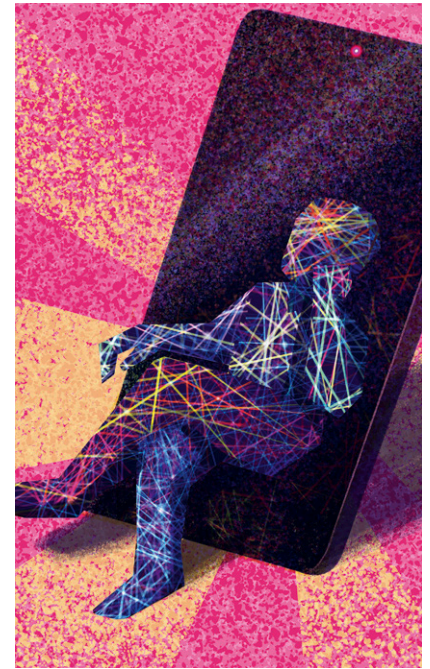




## 36 Warum Autismus öfter diagnostiziert wird



## 56 Allein leben – ein persönlicher Einblick von Helene Bracht



## 68 KI in der Therapie: der aktuelle Forschungsstand

### 68 In Therapie mit ChatGPT

Was kann künstliche Intelligenz in der Psychotherapie leisten? Der Forschungsstand

### 74 Liebeskummer: Mehr als ein Melodram

Wie Körper und Seele darauf reagieren, wenn uns ein geliebter Mensch verlässt

### 78 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: eine Vater-Kind-Kur

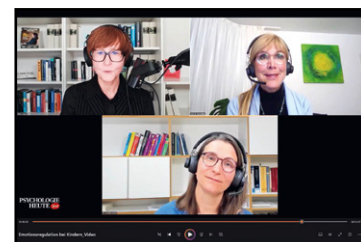
### 80 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

### In jedem Heft

03 Editorial / 87 Medien-Tipps  
89 Impressum / 92 Leserbrief  
93 Markt / 96 Mehr Psychologie  
Heute / 98 Vorschau

### Aus der Redaktion



**Not By AI** ist ein Label, mit dem man Produkte kennzeichnen kann, die nicht von künstlicher Intelligenz erstellt wurden. Das gilt – selbstverständlich – für diese Zeitschrift. Das ist aber auch das große Anliegen unserer digitalen Live-Veranstaltungen, bei denen ausgewiesene Expertinnen und Experten Auskunft geben (psychologie-heute.de/veranstaltungen).

Schreiben Sie uns gerne, welche Themen Sie interessieren würden: [redaktion@psychologie-heute.de](mailto:redaktion@psychologie-heute.de)









# Du bist dein bester Coach

Bilder aus dem Unbewussten  
können uns helfen, Probleme zu lösen,  
zum Beispiel in der Partnerschaft oder  
im Berufsleben. So nutzen wir sie

Text: Birgit Schönberger // Illustrationen: Hanna Barczyk



## Wenn wir uns etwas vorstellen, werden im Gehirn dieselben Areale aktiv, wie wenn wir etwas tatsächlich erleben

**S**tellen Sie sich vor, es gäbe eine Quelle, aus der es unentwegt frisch sprudelt – eine Quelle, die Ihnen zu allen Tages- und Nachtzeiten zur Verfügung steht und die nie versiegt. Sie versorgt Sie zuverlässig mit kreativen Einfällen, ungewöhnlichen Lösungen, Einsichten und Ideen. Auch und gerade in Momenten, in denen Sie sich blockiert und fantasielos fühlen und vor einem Hindernis stehen, das Ihnen unüberwindlich erscheint. Wenn Sie sich beispielsweise beruflich verändern müssen, weil Ihr Unternehmen Stellen abbaut, und Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen mit den Bewerbungen. Wenn Sie spüren, dass es in Ihrer Partnerschaft so nicht mehr weitergehen kann, Sie sich aber gleichzeitig festgefahren fühlen. Dann könnte es hilfreich sein, aus dieser Quelle zu schöpfen. Sie ist immer da, allerdings ist der Weg zu ihr manchmal schwer zugänglich. Vor allem wenn Sie sie schon lange nicht mehr aufgesucht haben.

### Denken Sie an Ihren letzten Urlaub

Das klingt zugegebenermaßen zunächst rätselhaft, für manche vielleicht ein wenig esoterisch. Und wäre es nicht auch zu schön, um wahr zu sein? Doch diese Quelle existiert tatsächlich in jedem von uns. Sie ist nichts anderes als unsere Imaginationsfähigkeit. Aus ihr sprudeln innere Bilder, die erfrischend, belebend und klärend wirken und Wege aus verfahrenen Situationen aufzeigen können. Und falls Sie jetzt denken: „Ich bin aber nicht fantasiebegabt, und außerdem bin ich mehr der logisch-rationale Typ“, lade ich Sie zu einem kurzen Experiment ein: Denken Sie an Ihren letzten Urlaub. Rufen Sie sich alles in Erinnerung: die nicht enden wollende Steigung, die Sie mit dem Fahrrad erklommen haben, das großartige Gefühl, den Berg hinunterzusausen, den Nachmittag, als Sie die Zeit vergessen haben. Wenn Sie sich auf das Experiment eingelassen haben, sehen Sie sich vermutlich gerade auf dem Fahrradsattel oder liegen an Ihrem Lieblingsplatz auf Kreta, und es fühlt sich vollkommen real an.

Der Körper fängt an, sich zu entspannen, die Durchblutung wird angeregt, die Haut fühlt sich warm an, auch wenn die Sonne nur im Kopf scheint. Was klingt wie Magie, ist in Wirklichkeit schlichte Biologie. Der Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt die Prozesse, die im Gehirn ablaufen, in seinem Buch *Die Macht der inneren Bilder*. Wenn wir uns etwas vorstellen, werden im Gehirn dieselben Areale aktiv, wie wenn wir etwas tatsächlich erleben. Diesen Effekt nutzen beispielsweise Sportlerinnen und Sportler. Indem sie sich

Bewegungsabläufe mental vorstellen, versetzen sie die entsprechenden Hirnareale und damit die Muskeln in Bereitschaft. Auch bei der Rehabilitation von Schlaganfallpatienten kommt die Vorstellungskraft zum Einsatz.

Wie stark ein inneres Bild den Körper beeinflussen kann, zeigt ein Experiment, durchgeführt an der Universität Luzern: Probandinnen und Probanden wurden gebeten, sich vorzustellen, ihre linke Hand sei gelähmt. Gleichzeitig stimulierten die Forscher über Magnetfelder den linken motorischen Kortex. Auf diese Weise wurde ein für die Probanden nicht wahrnehmbares Zittern der Hand ausgelöst. Bei der Gruppe, die sich vorstellte, die Hand sei gelähmt, war das Zittern deutlich schwächer ausgeprägt als bei der Kontrollgruppe. Das Gehirn glaubte also der Imagination mehr als den Informationen der lokalen Sinnesorgane und leitete die Impulse nur schwach oder gar nicht weiter: „Die bloße Vorstellung, die Hand sei gelähmt – diese Fehlinformation an den Körper –, hat in einen physiologischen Mechanismus eingegriffen. Das zeigt eindrucklich, wie eng Vorstellung, Wahrnehmung und Motorik miteinander verknüpft sind“, erklärt Fred Mast, Professor für Psychologie an der Universität Bern. Er ist spezialisiert auf mentale Bilder und deren sensomotorische Verarbeitung. In seinem Vortrag *Die Macht der Imagination*, den man auf YouTube ansehen kann, erzählt er von der Studie.







Weil Bilder wesentlich stärker emotional aufgeladen sind als Worte, wirken sie sowohl psychisch als auch physiologisch. Muskelspannung und Herzschlag können sich verändern, ebenso die Stimmung. Auch Emily Holmes und Andrew Mathews konnten das in zwei Studien nachweisen: Die Teilnehmenden sahen eine Reihe von Bildern. Sie wurden jeweils von einem Wort begleitet, das in Kombination eine negative oder positive Bedeutung ergeben sollte. Im ersten Experiment konnten die Testpersonen Bild und Wort frei kombinieren.

## ► Hebb'sche Lernregel

Der kanadische Psychologe Donald Olding Hebb wollte herausfinden, was im Gehirn passiert, wenn wir etwas Neues lernen. Die Essenz seiner Forschung an Nervenzellen und Synapsen hat er in einer Lernregel zusammengefasst. Sie besagt, vereinfacht ausgedrückt: Wenn zwei Nervenzellen häufig gemeinsam aktiv sind, reagieren sie bevorzugt aufeinander. Dadurch verstärken sich die Bindungen („Synapsen“) zwischen ihnen. Hebb gilt als Entdecker der synaptischen Anpassungsfähigkeit. Sie ist die Grundlage für lebenslanges Lernen und Veränderungen

Im zweiten wiesen Holmes und Mathews sie an, das Gesehene mit einem Satz zu beschreiben oder mit einem mentalen Bild zu verbinden. Die Bilder lösten durchweg eine stärkere emotionale Reaktion aus als die Sätze.

Auch im Alltag imaginieren wir ständig, ohne dass es uns immer bewusst ist. Doch kommt es darauf an, welche Bilder in uns wach werden. Die Fantasie kann sowohl Angst- und Bedrohungsbilder als auch kraftvolle Wunsch- und Hoffnungsbilder hervorrufen. Menschen, die zu Ängsten neigen, nutzen ihre Fantasie für innere Katastrophenszenarien, sie stellen sich bildlich vor, was alles schiefgehen könnte, und geraten so in einen Strudel von Anspannung, Sorge und Angst. Mithilfe heilsamer innerer Bilder, beispielsweise mit der Vorstellung eines

sicheren inneren Ortes, ist es jedoch möglich, sich zu beruhigen oder sich einen positiven Ausgang vorzustellen. Wenn wir uns einen sicheren Ort, an dem wir uns wohlfühlen, plastisch vorstellen, entsteht tatsächlich ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit im Körper. Die Atmung vertieft sich, der Herzschlag beruhigt sich, die Haut fühlt sich warm an, unabhängig davon, an welchem Ort wir uns tatsächlich befinden. Wir können uns wärmende, positive oder verletzende, beschämende Bilder vorstellen. Je häufiger wir das tun, desto stärker werden die beruhigenden und stärkenden oder die beunruhigenden, belastenden Bilder wirksam. Das lässt sich erklären durch die sogenannte hebb'sche Lernregel (siehe Definition oben): Nervenzellen, die gleichzeitig feuern, verbinden sich miteinander. Donald Hebb wies bereits 1949 nach, dass synaptische Verbindungen umso effektiver sind, je häufiger sie benutzt werden. Das gilt für alle Lernprozesse, also auch für emotionales Lernen.

Der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung führte die Arbeit mit inneren Bildern in die Psychotherapie ein. Dass inneren Bildern eine heilsame und kreative Kraft innewohnt, erfuhr Jung selbst in einer dunklen Phase: Er war nach dem Bruch mit Sigmund Freud in eine große Krise geraten. In dieser Zeit fing er an, mit den inneren Bildern, die in ihm auftauchten, zu arbeiten. Er trat mit ihnen in einen intensiven Dialog, schrieb das, was er in seiner Innenwelt erlebte, auf und fertigte zahlreiche Skizzen und Bilder dazu an. Sie wurden erst posthum unter dem Titel *Das Rote Buch* veröffentlicht und dokumentieren eine sechzehn Jahre andauernde schöpferische Auseinandersetzung mit seinem Unbewussten. Später entwickelte Jung, aufbauend auf seinem intensiven Selbstexperiment, die *aktive Imagination*.

## Gehen Sie zehn Stufen hinunter

Die aktive Imagination ist neben der Arbeit mit Träumen, Symbolen, Märchen und Mythen eine der wesentlichen Methoden der analytischen Psychologie. Der Arzt, Psychotherapeut und jungsche Psychoanalytiker Konstantin Rößler leitet regelmäßig Weiterbildungen zu aktiver Imagination an C.-G.-Jung-Instituten, während der Lindauer Psychotherapiewochen und der Herbsttagungen der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie und wendet sie in seiner psychotherapeutischen Praxis an: „Imaginative Verfahren gibt es seit Menschengedenken. In den antiken Mysterienkulten, die dem Heilgott Asklepios gewidmet waren, wurde nicht nur mit Träumen, sondern auch mit Imaginationen gearbeitet. Schamanen arbeiten seit Jahrhunderten mit der Vorstellungskraft“, sagt er. Auch Ignatius von Loyola, der im 16. Jahrhundert den Jesuitenorden mitbegründete, sprach von Imagination als „Zwiesprache des Menschen mit seiner Seele“. C. G. Jung berief sich unter anderem auf ihn.

Heute sind imaginative Verfahren aus der Psychotherapie nicht mehr wegzudenken (siehe Kasten auf Seite 17). Die aktive Imagination ist eine der Methoden. „In der Spannung zwischen Absicht und Unbestimmtheit, zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein entwickelt sich die aktive Imagination“, erklärt Konstantin Rößler. „Ich gehe da rein mit der Absicht, mich einzulassen, gleichzeitig handle ich aktiv. Ich mache keine Fantasiereise. Ich werde selbst zum handelnden Teil und lasse gleichzeitig geschehen.“

Imaginationsarbeit umfasst nach Brigitte Dorst, Professorin für Psychologie, jungsche Psychoanalytikerin und Lehranalytikerin am C.-G.-Jung-Institut Stuttgart, drei Phasen: Nach einer vorbereitenden Phase der Entspannung horcht man nach innen, lässt im Prozess der Imagination innere



Bilder aufsteigen, nimmt wahr, wie sie sich entfalten. In der dritten Phase geht es darum zu erforschen: Wie verstehe ich das, was ich erlebt habe? Was sagen mir die Bilder für meine aktuelle Lebenssituation? Was gilt es vielleicht zu beachten?

Doch es ist gar nicht so leicht, sich den inneren Bildern zu öffnen in einer Zeit, in der wir regelrecht überflutet werden von äußeren Bildern im Internet, auf Social Media und in der Werbung. Die äußere Welt kann so überwältigend wirken, dass der Zugang zur Innenwelt erst einmal freigeräumt werden muss. Mithilfe einer Atemübung oder einer Reise durch den Körper in einen entspannten Zustand zu kommen kann helfen, die Außenreize nach und nach auszublenden und bei sich selbst anzukommen.

Bei anderen Formen geführter Imagination werden Bilder von Flussläufen, Waldwegen, Torbögen oder Gärten vorgegeben. In der aktiven Imagination wird darauf verzichtet. Nur für den Einstieg nutzen Therapeuten häufig das Bild einer Treppe. Konstantin Rößler regt seine Patienten an, sich die imaginierte Treppe genauer anzuschauen: Ist sie aus Holz oder Stein? Gerade, geschwungen? „Und dann besteige ich die Treppe und gehe zehn Stufen hinunter und steige eine weitere Treppe noch mal zehn Stufen hinunter“, beschreibt Rößler den Beginn. Zwanzig Schritte seien empirisch eine gute Größe, um in eine innere Tiefe und in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen. „Dann stehe ich vor einer Tür. Ist sie aus Holz? Ist es eine Sicherheitstür oder ein Gitter? Und wenn der Zeitpunkt gekommen ist, öffne ich sie und gehe hindurch.“

### **Zustände ähnlich wie im Schlaf**

Danach beginne die eigentliche Imagination. Eine Patientin beschäftigte sich lange mit der Treppe und brauchte mehrere Anläufe und Imaginationen, bis sie hinuntergehen und durch die Tür treten konnte. Dann öffnete sich eine Landschaft. In ihrer Fantasie ging sie mit Wanderstab und Rucksack los und entdeckte voller Freude, dass sie auch ohne ihren Mann an ihrer Seite schwierige Strecken allein meistern konnte. Der Weg zurück aus der Imagination führt wieder durch die Tür zur Treppe nach oben, zurück ins Alltagsbewusstsein. Danach beginnt ein Dialog über das Erlebte. „Sie war sehr festgefahren in ihrer Partnerschaft. Durch die Imagination gewann sie viel mehr Freiheit und Spielraum. Sie spürte: Ich muss mich nicht immer den Anforderungen von anderen anpassen, ich kann auch etwas allein machen. Das verhalf ihr zu mehr Autonomie und Zufriedenheit“, beschreibt Rößler die Wirkung der Imaginationen.

## **Therapieformen, die mit Imaginationen arbeiten**

### **Verhaltenstherapie**

Innere Bilder lassen sich in der Verhaltenstherapie vielfältig nutzen, zum Beispiel um konkrete Ziele zu finden: Eine imaginierte Fee kann anbieten, das Problem zu lösen. Einzige Einschränkung: Alles drumherum bleibt, wie es war. Was ist nach der Imagination anders? Woran erkennt man, dass das Problem gelöst ist? In der Akzeptanz- und Commitmenttherapie lernt man, ein quälendes inneres Bild wie ein Foto oder einen Film zu behandeln. So kann man es entsorgen oder mit Abstand betrachten.

### **Psychodynamisch-imaginative Traumatherapie**

Manche Menschen erzählen von tröstenden Fantasiewelten und inneren Helfern, die sie ein Trauma durchstehen ließen. An diese Kompetenz lässt sich in der Therapie anknüpfen. Ein sicherer innerer Ort oder ein hilfreiches Wesen kann Stress reduzieren und ein Gegengewicht zu traumatischen Eindrücken bilden.

### **Katathym-imaginative Psychotherapie**

In einem Zustand der Tiefenentspannung sollen Patientinnen und Patienten zu einem konkreten Motiv wie „Fluss“ oder „Haus“ Tagtraumbilder entstehen lassen. In der katathym-imaginativen Psychotherapie steht beispielsweise das Haus für die eigene Person. Gelingt es, sich dort gut einzurichten, setzt dieses Bild positive Gefühle frei. Ein dunkles, ungemütliches Haus hingegen belastet. Die Konfrontation damit soll anregen, nach neuen Wegen zu suchen. Ein Rundblick vom Berg („katathymes Panorama“) hilft, ungünstige Verstrickungen zu erkennen.

*Birgit Schönberger*



von anderen viel Zuspruch zutraut – schließlich will man seine Stimme nicht an eine aussichtslose Option verschwenden.

Nach Pinkers Modell wird unser Zusammenleben von einer Art unsichtbarer Hand gesteuert, die hier nicht der Markt ist, aber der verborgene Marktplatz der Kooperations- und Koordinationsspiele, die wir fortwährend bestreiten. Immer geht es um Entscheidungsoptionen und deren monetäre und soziale Erträge („Auszahlungen“ genannt). Diese Heuristik ist Pinkers Hammer, und wenn er ihn schwingt, sieht er überall Nägel.

Seine Erklärung für das Rätsel, wozu Humor eigentlich gut ist, geht ungefähr so: Witze und sarkastische Bemerkungen zielen auf Menschen wie etwa Kleriker oder Politikerinnen, die

Status beanspruchen. Sie sind ein Versuch, die bespöttelten Personen von ihrem hohen Ross zu stoßen, indem man gemeinsames Wissen verbreitet, das sie lächerlich aussehen lässt. Spötteleien im Freundeskreis hingegen haben den Zweck, sich wechselseitig zu signalisieren, dass diese Freundschaft eben nicht auf Status angelegt ist. – Mit Verlaub: Es gibt schlankere und plausible Humorthorien.

Unterliegt jede menschliche Regung, jedes Handeln einem unterschwelligen Kalkül, wie Pinker suggeriert? Verzweiflung, Lust, Mitempfinden, Zorn, Träume, Rausch: alles bloß Mittel zum Zweck der sozialen Koordination? Der Mensch lebt nicht von Kognition allein, seufzen die drei Logikerinnen und ordern noch eine Runde Bier. *Thomas Saum-Aldehoff*

## Deutsche Erschöpfung?

Thomas Bergner wendet sich 84 Millionen Betroffenen zu. Der Psychotherapeut und Coach blickt mit Sorge auf die Bundesrepublik – und diagnostiziert ihr den Burnout. Der Autor hat lange Zeit mit Betroffenen gearbeitet und zwei Sachbücher zur Burnoutprävention verfasst. Wer zu seinem neuen Buch greift, weil er sich weitere fachkundige Einblicke erhofft, wird jedoch enttäuscht. *German Burnout* ähnelt Bergners Titel *Die gierige Gesellschaft* (2015) – in beiden Büchern überwiegt die Gesellschaftskritik. Wissenschaftlich untermauertes Fachwissen kommt zu kurz. Nur im ersten der drei Buchteile von *German Burnout* erfährt die Leserschaft Wissenswertes über das Syndrom. Hier definiert Bergner die Erkrankung, beschreibt ihren Verlauf, zeigt wissenschaftliche Herausforderungen bei ihrer Erforschung auf und grenzt den Burnout von anderen Erkrankungen wie der Depression ab. Im zweiten Teil wendet sich der Autor den vier Hauptsymptomen des deutschen Überlastungssyndroms zu. Das Problem hierbei: die Methodik des Autors. „Was man für die Diagnosestellung als vernachlässigbar oder unwichtig erachtet, wird außen vor gelassen, und das, was die Diagnose stützt, wird genauer gewürdigt“, schreibt er. Damit ruht seine Argumentation mehr auf persönlichen Meinungen als auf

empirischen Erkenntnissen. Obgleich Bergner mit dem deutschen Burnout eine interessante und Neugier weckende Theorie vorlegt, bleibt diese zu skizzenhaft. Um die aktuellen Vorgänge in Deutschland zu erklären, braucht es mehr. *Anna Gielas*



Thomas Bergner: *German Burnout*. Woher unsere Erschöpfung und Unzufriedenheit kommen und wie wir sie loswerden. Klett-Cotta 2025, 272 S., € 18,-

## Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0  
redaktion@psychologie-heute.de

**HERAUSGEBER UND VERLAG**  
Beltz Verlagsguppe GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin: Marianne Rübelsmann

**CHEFREDAKTION** Dorothea Siegle

**REDAKTION** Susanne Ackermann, Katrin Brenner,  
Anke Bruder, Elke Hartmann-Wolff, Denise Schiwon,  
Eva-Maria Träger

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

**HERSTELLUNG UND LAYOUT** Eva Fischer, Gisela Jetter,  
Johannes Kranz

**REDAKTIONSASSISTENZ** Johanna D'Alessandro,  
Kerstin Panter

**ANZEIGEN** Claudia Klinger

Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386,  
anzeigen@beltz.de

Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

**FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG**

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim,  
Telefon: 0 62 01/60 07-330

medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

**Einzelheftpreis:** 8,90 EUR (DE, AT), 11,50 CHF (CH)

**Jahresabo:** 83 EUR (12 Ausgaben)

**Studierendenjahresabo:** 56 EUR

(gegen Vorlage der Studienbescheinigung)

Alle Abopreise jeweils inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten.

Weitere Bezugspreise unter: psychologie-heute.de/bezugspreise

**DRUCK** appl druck GmbH, 86650 Wemding

**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL**

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086  
Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright © Beltz Verlag, Weinheim.

Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in  
jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt  
eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Die Verlagsguppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte  
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrück-  
lich vor.

**BILDQUELLEN** Titel: Hanna Barczyk. S. 3: Jessica Schäfer.

S. 4 links, 12, 13, 15, 21: Hanna Barczyk. S. 4 rechts: draganab/  
Getty Images. S. 5 links, 36, 37: Jan Feindt. S. 5 Mitte, 56, 57,  
60, 62, 63: Lena Giovanazzi. S. 5 rechts, 72: Luisa Jung. S. 6:  
Amelie Niederbuchner. S. 7 oben: Michael Kühni. S. 7 unten:  
Roman Prisyazhniuk/Getty Images. S. 8 oben: Biff. S. 8 Mitte:  
privat. S. 8 unten: privat. S. 9 Mitte: annwateru/Getty Images.  
S. 9 rechts: Mironov Konstantin/Getty Images. S. 10: Tim  
Möller-Kaya. S. 11 oben: Andrea Ventura. S. 11 unten: Annette  
Hauschild. S. 24: Studio Pong. S. 25: privat. S. 26, 27: Images  
By Tang Ming Tung/Getty Images. S. 28: Romilly Lockyer/  
Getty Images. S. 29: Peter Cade/Getty Images. S. 30: South\_  
agency/Getty Images. S. 34: Michel Streich. S. 35: privat. S. 44:  
Till Hafenbrak. S. 46: Funke Foto Service/IMAGO. S. 47:  
Hochschule München. S. 50: Comstock/Getty Images. S. 51:  
A Mokhtari/Getty Images. S. 52 oben: Spohn Matthieu/Getty  
Images. S. 52 unten: sesame/Getty Images. S. 53 oben:  
EschCollection/Getty Images. S. 53 unten links: privat. S. 53  
unten rechts: privat. S. 54 unten links: cnythzl/Getty Images.  
S. 54 unten rechts: FatCamera/Getty Images. S. 55 oben: Ryan  
McVay/Getty Images. S. 55 unten: JDawnInk/Getty Images.  
S. 66, 67, 68, 69: Shenja Taschke. S. 70: Luisa Stömer. S. 78,  
79: Fien Jorissen. S. 80: Johannes Kranz. S. 82: Ozgur Donmaz/  
Getty Images. S. 87 oben Mitte: Rubberball/Jessica Peterson/  
Getty Images. S. 87 unten links: XiaoYun Li/Getty Images.  
S. 90: Jan Rieckhoff. S. 97 links oben: Eva Fischer. S. 97 links  
Mitte: privat. S. 97 links unten: Thomas Rosenthal. S. 97  
rechts: Eva Fischer. S. 98: Guido Mieth/Getty Images.

ISSN 0340-1677

