

PSYCHOLOGIE HEUTE

Mit mir ins Reine kommen

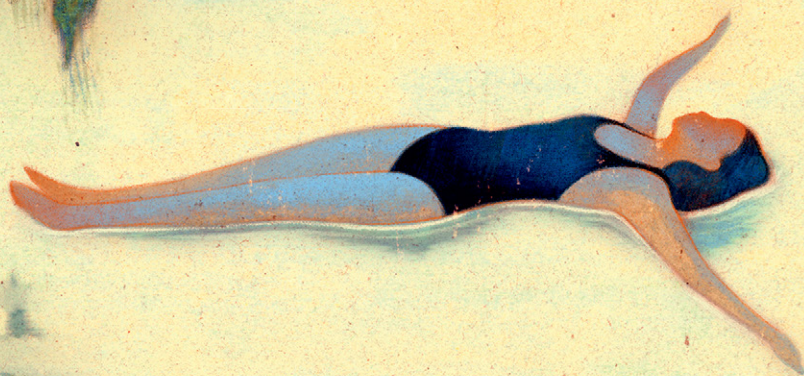
Viel zu viele Schuldgefühle
halten uns zurück – 7 Wege,
wie wir uns freischwimmen

PLUS
Therapiestunde,
diesmal:
Die Burnout-
Patientin

Schmerz
So verändern
wir ihn kognitiv

Sex und Wäscheberge
Zwei Psychoanalytiker
über Hausarbeit

Schönheit
Wie wir ästhetischen
Eigensinn entwickeln



Liebe Leserinnen und Leser

Parental guilt heißen die Schuldgefühle von Eltern gegenüber ihren Kindern in der Psychologie, und es ist ein besonders interessantes Forschungsgebiet, weil die zugrundeliegende Beziehung so eng ist. Deswegen habe ich Professor Tobias Luck angerufen, er ist Psychologieprofessor an der Fachhochschule Erfurt und forscht zu dem komplexen Thema. Von ein paar Aha-Momenten aus unserem Gespräch will ich erzählen:

Mütter haben mehr Schuldgefühle als Väter. Warum? „Dieser Unterschied ist sehr beeindruckend, die Häufigkeit von Schuldgefühlen bei Müttern ist doppelt so hoch wie bei Vätern“, sagt Tobias Luck. „Als Mutter bin ich mit dem Kind sehr eng verbunden – nicht zwingend aus biologischen Gründen, sondern weil die Rollenaufteilung oft noch immer so ist, dass Mütter mehr Zeit mit den Kindern verbringen. Je näher und je verantwortlicher wir uns einem Menschen gegenüber fühlen, desto eher entwickeln wir Schuldgefühle. Das ist das eine. Wer mehr macht, macht vielleicht auch mehr verkehrt und fühlt sich dafür womöglich schuldig. Das ist das Zweite. Und das Dritte: Wenn ich mich schuldig fühle, verstoße ich gegen Wertvorstellungen, die ich verinnerlicht habe. Und die gesellschaftlichen Normen, was Mütter leisten sollten, sind eben immer noch sehr hoch, höher als bei Vätern.“

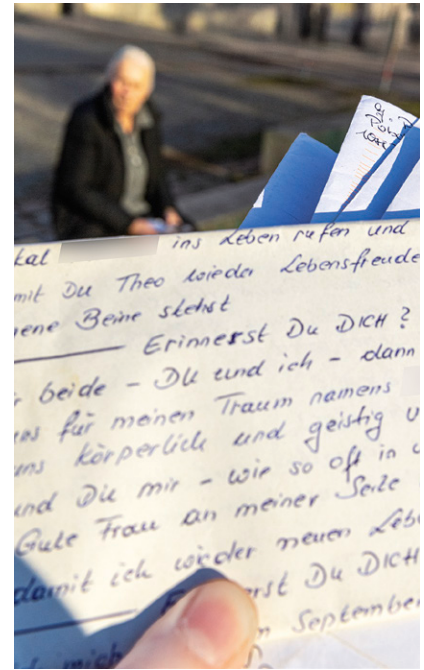
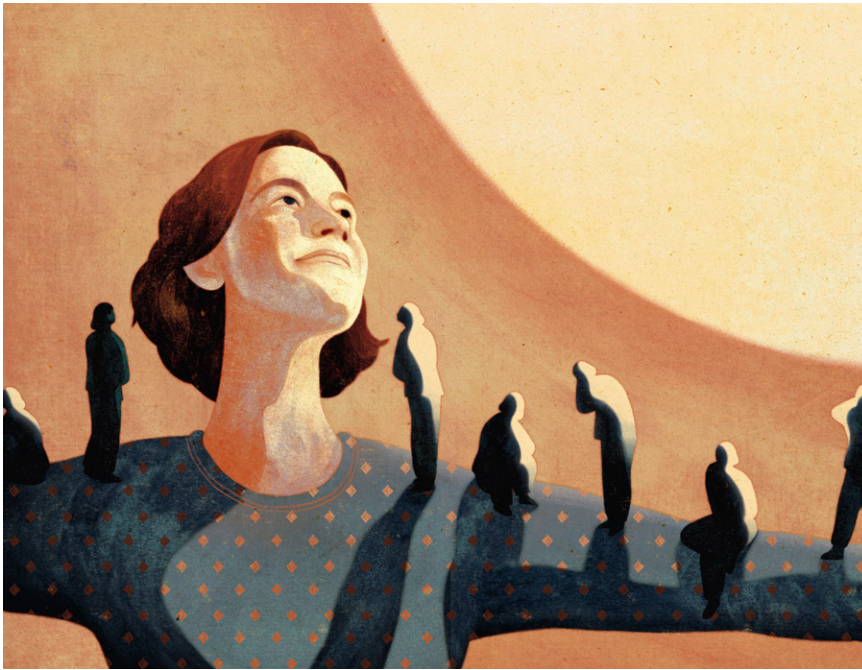
Ein häufiger Grund, den Eltern in einer Onlinebefragung von Tobias Luck für Schuldgefühle genannt haben, ist, dass sie nicht genügend Zeit mit ihren Kindern verbracht haben. „Mein Eindruck ist: In der Rückschau sagen die wenigsten Menschen: ‚Hätte ich mal mehr Zeit in meinen Job investiert oder in meine Hobbys.‘ Je älter die Leute werden, desto wichtiger werden die Familie, die Partnerin, die Kinder. Damit will ich nicht sagen: ‚Bleibt schön zu Hause bei euren Kindern und arbeitet nicht mehr.‘ Sondern eher: Es ist gut, sich im eng getakteten Alltag klarzumachen, dass es wertvolle Zeit ist mit den Kindern, die man später nicht mehr kompensiert kriegt. Was weg ist, ist dann weg.“



Wie kann ich mit *parental guilt* konstruktiv umgehen? Die Antwort ist einerseits sehr individuell. Andererseits rät Tobias Luck auch schlicht zu mehr Schultern, zu dem berühmten Dorf, das es braucht, um ein Kind großzuziehen: „Wir sind heute häufig isoliert in der Kleinfamilie. Und wir lernen von Ratgebern, wie wir Kinder erziehen sollten. Was fehlt, ist der Austausch, das Lernen am Modell, von den Geschwistern, von den Großeltern oder den Nachbarn. Wir brauchen diesen Austausch, dass wir miteinander reden und uns gegenseitig unterstützen. In der Kleinfamilie fühlen viele zu viel Druck.“

Wie können wir uns von zu vielen Schuldgefühlen freischwimmen, wie es die Illustration auf unserem Cover zeigt? Dieser Frage gehen wir in der Titelseite nach, mit sieben Formen von Schuldgefühlen, zwei Tests und dem Interview mit einer Forscherin unter der unbekümmerten Überschrift „Aus mir wird nie eine Heilige“. Entlastende Erkenntnisse wünscht Ihnen Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin



12

Ein schlechtes Gewissen kann viele Ursachen haben. Wir stellen sieben Arten von Schuldgefühlen vor – und zeigen sieben Wege, wie wir uns von ihnen befreien

24

Wenn der Mann im Knast ist: Was hilft den Angehörigen?

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Mit mir ins Reine kommen

Viel zu viele Schuldgefühle halten uns zurück – sieben Wege, wie wir uns freischwimmen

24 Wenn Briefe aus der Haft kommen

Sitzt der Mann im Gefängnis, fühlt sich die Familie oft mitbestraft. Was Angehörigen hilft

30 Was wir nicht festhalten, kann sich bewegen

Welche kognitiven Strategien bei Schmerzen wirken

36 Therapiestunde

Eine Grundschulrektorin mit Burnout lernt den Unterschied zwischen Wollen und Müssen

38 „Haushalt ist für Männer meist kein Thema, aber fehlender Sex“

Cécile Loetz und Jakob Müller sind Psychoanalytiker und ein Paar und sprechen mit uns über Hausarbeit

44 Psychologie nach Zahlen

Fünf Wege, über den Körper Stress abzubauen

46 Im Fokus: Geschichte der Willenskraft

Wissenschaftshistoriker Lukas Held über Strategien der Selbststeuerung – und den Willen als Muskel

50 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

56 Das Porträt: Isabel Thielmann

Die Psychologin untersucht in ausgetüftelten Studien, warum wir Gutes tun – wir haben sie in Freiburg besucht

66 Das halbe Leben

Eine Tierärztin über Gefühlskälte im Beruf



30 Schmerz: Wie wir ihn sehen, verändert, wie wir ihn fühlen



38 Zwei Psychoanalytiker über den Streit um Hausarbeit



74 Das ist guter Geschmack! Oder ist es doch nur Arroganz?

68 „Statt Einheitsbrei könnten wir Außergewöhnliches erschaffen“

Macht KI uns dümmer und schmälert unser Selbstvertrauen? Fragen an einen Arbeitspsychologen

74 „Mein Geschmack, das bin ich“

Wie wir unser ästhetisches Empfinden beeinflussen können

78 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: Kunsttherapie

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

Eine langjährige Abonnentin schreibt uns – wir laden sie zur Blattkritik ein. Eine junge Leserin legt uns dar, warum wir bei Selbstverletzungen nicht „ritzen“ schreiben sollten, sondern „schneiden“ – wir ändern unseren Sprachgebrauch. Das zeigt: Leserbriefe haben Wirkung. Unsere Kollegin **Johanna D'Alessandro** betreut die Leserbriefe und freut sich, wenn Sie sich melden: j.dalessandro@beltz.de Nicht alle können wir abdrucken (Seite 92) – aber alle nehmen wir wahr und ernst





Mit mir ins Reine kommen

Es gibt nicht nur *ein* schlechtes Gewissen. Tatsächlich lassen sich aus der psychologischen Forschung mindestens sieben verschiedene Arten dieses miesen Gefühls ableiten. Viele davon können für unser Leben nützlicher sein, als wir ahnen

Text: Jochen Metzger, Karola Brixius // Illustrationen: Owen Gent



Während Sie diese Zeilen lesen, plagt mehr als zehn Prozent der Deutschen ein schlechtes Gewissen. Die allermeisten kennen das Gefühl. Für manche wird es zur Dauerbelastung; dann bleibt es wie

das lästige Pfeifen eines Tinnitus. So geht es auch Michael*, einem alleinstehenden Universitätsdozenten mittleren Alters. Seit dem Tod der Eltern ist er die einzige Bezugsperson für seine depressive Schwester. Sie fordert von ihm viel Aufmerksamkeit und mehrere Telefonate täglich. Michael fühlt sich verantwortlich für sie. Doch seit einigen Wochen spürt er, wie seine Kräfte schwinden. Michael bräuchte dringend Urlaub, aber bereits der Wunsch nach einer Auszeit weckt in ihm das schlechte Gewissen. Wie kann er nur so herzlos sein und die Schwester im Stich lassen?

Das schlechte Gewissen ist ein seltsames Phänomen und ein noch seltsamerer Begriff, für den es zum Beispiel im Englischen keine exakte Entsprechung gibt: *Bad conscience* hat eine weit weniger umfassende Bedeutung. Deshalb spielt „das schlechte Gewissen“ in der englischsprachigen Welt der modernen Psychologie keine Rolle. Und doch hat die Forschung viele Erkenntnisse gesammelt, die unseren Umgang damit erheblich erleichtern können. Glaubt man der Wissenschaft, begegnet uns das schlechte Gewissen in mindestens sieben Formen und Gestalten. Jede von ihnen folgt ihren eigenen Gesetzen. Anders gesagt: Wer die Gesichter seines schlechten Gewissens kennt, hat deutlich bessere Chancen, mit sich selbst ins Reine zu kommen.

Doch warum gibt es überhaupt so etwas wie ein schlechtes Gewissen? Sigmund Freud hatte dafür eine einleuchtende Erklärung. Der Vater der Psychoanalyse glaubte: Unser Gewissen ist nichts anderes als die verinnerlichte Stimme unserer Eltern und anderer Autoritäten. Die innere Stimme sagt uns, was wir gefälltigst tun oder lassen sollen. Dieses „Über-Ich“ stellt hohe Ansprüche; kaum jemand vermag sie zu erfüllen. Und so wird die Spannung zwischen dem, was wir sollen, und dem, was wir tatsächlich tun, „als Schuldgefühl empfunden“, schreibt Freud in seinem Standardwerk *Das Ich und das Es* aus dem Jahr 1923.

Tatsächlich sind viele Formen unseres schlechten Gewissens nichts anderes als Spielarten der Schuld. Michaels schlechtes Gewissen zum Beispiel erwächst aus der Verbindung mit seiner Schwester. Es handelt sich hierbei um eine Beziehungsschuld.

1. Die Beziehungsschuld

Michael ist überzeugt, seiner Schwester unweigerlich zu schaden, sobald er seinen eigenen Bedürfnissen folgt. Von außen sehen wir die Dinge klarer als er. Würden wir ihn verurteilen für ein freies Wochenende oder ein paar sonnige Tage am Strand? Natürlich nicht! Im Gegenteil. Ohne Auszeit wird Michael bald die Puste ausgehen – und wer soll sich dann um die Schwester kümmern?

Das schlechte Gewissen, das Michael plagt, heißt im Fachvokabular der Psychologie *interpersonal guilt*. Es handelt sich um ein Schuldgefühl, das aus dem Zwischenmenschlichen stammt. Solch eine Beziehungsschuld „entsteht durch den Glauben, dass man einer anderen Person auf ungerechtfertigte Weise geschadet oder sich nicht altruistisch verhalten hat“, heißt es in einer italienischen Studie aus dem Jahr 2022. Beziehungsschuld wächst nicht aus moralischem Fehlverhalten, sondern aus einem Bündel edler, aber nicht immer hilfreicher Glaubenssätze. Vor allem drei Gedanken sind verantwortlich für diese Art des schlechten Gewissens:

1) Michael fühlt sich schuldig, weil er gesund blieb, während sich die psychischen Probleme seiner Schwester immer weiter verfestigten. *Survivor guilt* nennt man das in der Psychologie. Diese Schuld der Überlebenden fühlen jene, die durch Zufall einer Tragödie entkommen sind und denen es besser geht als anderen. Michael fühlt im Kern jene Schuld, die in Kriegsveteranen tobt, die im Gegensatz zu ihren Kameraden den blutigen Kampfeinsatz überlebten.

2) Michael quält zudem eine überzogene Anforderung an die eigene Loyalität. Er glaubt: „Ich muss meiner Schwester jederzeit beistehen, koste es, was es wolle.“ Dieser Glaubenssatz ist ihm heiliger als das eigene Wohlergehen.

3) Außerdem hegt Michael eine überhöhte Erwartung an die eigene Verantwortung. Er glaubt: „Wenn ich nicht alles gebe, kommt es zur Katastrophe.“ Diese Unterform der Beziehungsschuld wird als „allmächtige Verantwortung“ bezeichnet.

Nun weiß man aus der Forschung, dass jede Emotion eine bestimmte Funktion erfüllt. Doch wie läuft es bei so einer *interpersonal guilt*? Wer profitiert von ihr? Ganz einfach: Es ist in erster Linie das Umfeld, dem es dadurch besser geht. Die Gruppe, die Familie, die Eltern, Geschwister, die Kinder, der Sportverein, der Arbeitgeber. Beim Herdentier *Homo sapiens* helfen Schuldgefühle, die Herde beieinanderzuhalten. Die Schuld „dient der Konfliktvermeidung und trägt zu Stabilität und Gleichheit innerhalb einer Gruppe oder der Familie bei“, konstatiert eine internationale Studie aus dem Jahr 2002.

Allerdings hat der emotionale Gruppenklebstoff Folgen für das Wohlbefinden des Einzelnen. Wie bei Michael, dem das schlechte Gewissen mehr und mehr die Luft zum Atmen raubt. Er selbst hält sich für ein hilfloses Opfer der Umstände – und einen Ausweg für unmöglich.

* Dieser Artikel erzählt die Geschichten von Michael, Finn, Mia und Sabine. Alle vier heißen in Wirklichkeit anders



Doch wie könnte Michael entdecken, dass es letztlich sein schlechtes Gewissen ist, das ihn in die Zwickmühle treibt? Er könnte seine Schuldgefühle hinterfragen. Zum Beispiel mit dem kurzen Selbsttest auf Seite 17. Extrem hohe Werte verheißen dabei wenig Gutes.

Die renommierte US-Psychologin Lynn O'Connor fand im Jahr 2002 heraus: Vor allem die Faktoren *survivor guilt* und allmächtige Verantwortung fallen besonders hoch bei Menschen aus, die an einer Depression leiden. Der Grund: Beide Unterformen der Beziehungsschuld sorgen dafür, dass wir mehr und mehr ins Grübeln geraten und uns Sorgen machen, wie eine Studie der Sapienza-Universität in Rom ergab. Die Forschung zeigt auch: Beziehungsschuld ist ein janusköpfiges Biest. Wer sie – wie Michael – chronisch erlebt, ist einerseits empathischer, aber andererseits auch psychisch belastet. Michael fühlt sich mutlos, sein Selbstwert hat einen Tiefpunkt erreicht.

Was könnte er tun, um sich aus der Zwickmühle zu befreien? Man muss gestehen: Selbst im Rahmen einer Therapie gelingt eine Lösung selten von heute auf morgen. Mit einem gut gemeinten „Denk einfach mal an dich selbst“ ist es nicht getan. Beziehungsschuld packt den Menschen mit hartem Klammergriff. Studien listen dennoch Techniken auf, die häufig funktionieren. Michael könnte zum Beispiel die Perspektive wechseln und fragen: „Wäre ich an der Stelle meiner Schwester und sie an meiner – würde ich mir dann nicht wünschen, dass sie glücklich ist?“ Michael könnte auch anfangen, sein Verhalten zu ändern. Dabei empfehlen Fachleute einen behutsamen, langsamen Beginn. Michael könnte sich Unterstützung von außen organisieren – und sich in einem ersten Versuch einen Tag lang freinehmen. Mit jedem Versuch, bei dem die befürchtete Katastrophe ausbleibt, könnte er seinen Spielraum erweitern und die Dosis der freien Tage langsam steigern.

2. Die Selbstregulationsschuld

Eine andere Form des schlechten Gewissens ereilt uns häufig in der Welt der Arbeit, der Schule und des Studiums. Dort geht es meist darum, Dinge zu tun, auf die man eigentlich keine Lust hat. In der Regel erhöhen Strukturen von außen unsere Disziplin: Stechuhren, Stundenpläne, regelmäßige Klausuren und Prüfungen.

Je weniger solche Impulse von außen kommen, desto mehr bleibt der Mensch auf Selbstdisziplin und gute Gewohnheiten angewiesen. So geht es auch Finn. Er hat sich vorgenommen, jeden Tag etwas für sein Studium zu tun. Bevor er mit dem Lernen loslegt, setzt er sich manchmal noch an die Playstation. „Nur für ein paar Minuten“, wie er sich verspricht. Doch wenn er dann zwei oder drei Stunden später den Controller aus der Hand legt, spürt er plötzlich „ein flaues Gefühl“ in seinen Magen kriechen.

In der Forschung bezeichnet man diese Form des schlechten Gewissens als *self-control guilt*, also als Schuldgefühl darüber, sich selbst mal wieder nicht im Griff gehabt

Werde ich mich schuldig fühlen, wenn ich gekündigt habe? Diese Schuldform ist in der Regel ein Scheinriese – sie wird kleiner, je näher wir kommen

zu haben. Am Beispiel von Finn lässt sich ablesen, warum so eine Selbstregulationsschuld im Alltag durchaus helfen kann. An den meisten Tagen setzt Finn sich nämlich wirklich an den Rechner, um das flaue Gefühl in seinem Bauch zu besänftigen.

Studien zeigen, dass dieser Trick bei sehr vielen Menschen recht gut funktioniert – allerdings auch seine Schattenseiten mit sich bringt. Zwar ist die Selbstregulationsschuld eine Art inneres Sicherheitsnetz der Selbstdisziplin, doch sie erhöht messbar die Wahrscheinlichkeit, beim nächsten Mal wieder wie Finn vor der Playstation zu versacken. Vermutlich weil wir uns unbewusst sagen: „Ich hab’s mir verdient – schließlich habe ich mich ja beim letzten Mal angestrengt und meine Arbeit doch noch erledigt!“ Diese Form des schlechten Gewissens ist in den Augen der Forschung also ein zweischneidiges Schwert.

Studien zeigen aber auch, wie Finn die Geschichte umdrehen und für sich nutzen kann. Er zockt an der Playstation, setzt sich danach an seine Bücher und lernt. Er könnte sich hinterher sagen: „Ich habe die Sache doch noch durchgezogen. Darauf bin ich stolz!“ Ein solcher Stolz erhöht messbar die Chance, dass Finn beim nächsten Mal direkt an seine Arbeit geht, ohne vorher Zeit mit Computerspielen zu verschwenden. Selbstregulationsschuld hilft uns also dann am besten, wenn es uns gelingt, sie hinterher in ein Gefühl von Stolz zu verwandeln. Aber welche Alternative haben wir eigentlich zu diesem komplizierten Tanz der *self-control guilt*? Die Antwort ist eine andere Form des schlechten Gewissens.

ne, vor allem aber zwischen Mensch und Mensch. Während man im ausgehenden 19. Jahrhundert noch jene Interpretation feierte, die Intelligenz als ein Kontinuum begreift, auf dem sich alle Menschen – und auch Tiere – abbilden lassen, war den Nazis sehr daran gelegen, Intelligenz zugunsten der „Begabung“ abzuschaffen, an der außer der „weißen Herrenrasse“ niemand teilhaben sollte.

Das Buch von Susanne Schregel bietet viel, will aber ein bisschen zu viel. Es zeichnet die Geschichte der Intelligenz in Deutschland – und in England. Es ist ein Essay, der den Zusammenhang zwischen Intelligenzmessung und Praktiken des Unterscheidens debattiert. Es liefert eine überwältigende Fül-

le an Quellen aus Forschung, Presse, Literatur, sogar Verwaltungs- und Klinikdokumenten. Beim Lesen fragt man sich zwischendurch, ob es vielleicht sinnvoll gewesen wäre, aus dieser Menge an Material mehrere kleinere Veröffentlichungen auszugliedern, etwas schlanker, dafür mit klarer definiertem Schwerpunkt.

Der passagenweise klobige Nominalstil trägt seinen Teil dazu bei, dass das Ganze mitunter sperrig wirkt. Wer diese Hürden aber nehmen möchte, wird mit Schregels Buch nicht nur viel Neues über Intelligenz erfahren, sondern nach der Lektüre womöglich selbst ein klein wenig – wenn nicht intelligenter, so doch auf jeden Fall – schlauer sein.

Felix Kunz

Mit über 60 Premieren feiern

Wann beginnt das Gefühl, alt zu sein? Studien zufolge setzt dieses Empfinden heute deutlich später ein als früher. 65-Jährige fühlen sich sehr viel jünger als Frauen und Männer dieses Alters in vorherigen Generationen. Sie sind oft fitter und aktiver, haben eine höhere Lebenserwartung. Genau dort setzen die beiden Journalistinnen Brigitte Huber und Anne-Bärbel Köhle mit ihrem Buch an. Sie wollen Mut machen, sich nicht auf die Einschränkungen, die das Älterwerden mit sich bringt, zu fokussieren, sondern die positiven Seiten zu sehen und auszubauen. Lebensklugheit und Gelassenheit können zum Beispiel eine große Bereicherung sein. Unbedingter Rat der Autorinnen: immer wieder Neues auszuprobieren, Premieren zu feiern, ob das eine spannende Ausbildung ist oder eine Ballonfahrt über die Alpen. Huber und Köhle, beide über 60, geben viele hilfreiche Impulse, oft angereichert mit ihren persönlichen Erfahrungen. Es geht hier nicht um tiefgreifende psychologische Analysen, sondern um Tipps, wie das letzte Drittel besonders wertvoll, vielleicht sogar das beste unseres Lebens werden kann – sei es in Hinblick auf mentale Gesundheit, Sinnsuche oder Partnerschaft. Das Buch, leicht und humorvoll geschrieben, bietet außerdem eine Reihe von Interviews, Fragebögen und kurzen Statements von Menschen, die ihr Leben als „Ü60er“ reflektieren. Und nicht zuletzt finden sich ganz konkrete Lifehacks, etwa zum Training des Gleichgewichts: 30 Sekunden auf einem Bein stehen – mit geschlossenen Augen.

Franziska Wolffheim



Brigitte Huber, Anne-Bärbel Köhle: Endlich Ich! Wie wir mit 60 anfangen, unser bestes Leben zu leben. S. Fischer 2025, 304 S., € 23,-

Impressum

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

HERAUSGEBER UND VERLAG
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin: Marianne Rübemann

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 10 01 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: 9,20 EUR (DE, AT), 13,50 CHF (CH)

Jahresabo: 88,30 EUR (12 Ausgaben)

Studierendenjahresabo: 60,40 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 Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrück-
lich vor.

Der Aboauflage Inland liegen Beilagen von Peter Hahn GmbH,
Winterbach bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beach-
tung.

BILDQUELLEN Titel: Owen Gent. S. 3: Jessica Schäfer. S. 4 links,
12, 13, 15, 19, 23: Owen Gent. S. 4 rechts, 25, 27, 28: Kathrin
Tschirner. S. 5 links, 32: Marco Wagner. S. 5 Mitte, 39, 42: Eva
Revolver. S. 5 rechts, 74, 75, 76, 77: Johanna Ploch. S. 5 unten:
Starts Agentur. S. 6: Silke Weinsheimer. S. 7 oben: Michael
Kühni. S. 7 unten: thumb/Getty Images. S. 8 oben: Biff. S. 8
unten: Ben Kirner. S. 9 links: Yifei Fang/Getty Images. S. 9
Mitte: Larisa_zorina/Getty Images. S. 9 rechts: Xiuxia Huang/
Getty Images. S. 10: Tim Möller-Kaya. S. 11 oben: Andrea
Ventura. S. 11 unten: Sasha Ilushina. S. 22: Painted Bench.
S. 30: Michel Streich. S. 38: Elena Saifullin. S. 44: Till
Hafenbrak. S. 46: picture alliance/AP Photo | Neil Armstrong.
S. 47: Fabio Neuhaus. S. 50: plainpicture/Jasmin Sander.
S. 51: stillhij/Imazins/Getty Images. S. 52 oben: Fly View
Productions/Getty Images. S. 52 unten: appleuzr/Getty
Images. S. 53 oben: Guido Mieth/Getty Images. S. 53 unten
links: privat. S. 53 unten rechts: privat. S. 54 unten: cnythzl/
Getty Images. S. 54 oben: Sladic/Getty Images. S. 55 unten:
Everett Collection/IMAGO. S. 55 oben: alashi/Getty Images.
S. 56, 57, 60, 63: Jannis Chavakis. S. 66: Luisa Stömer. S. 68:
Alina Günter. S. 69: Christian Stein. S. 74 links: Max Raulff.
S. 78, 79: Fien Jorissen. S. 80: Johannes Kranz. S. 82: Stas
Pylperts/Stocksy. S. 87: Yagi Studio/Getty Images. S. 90:
Jan Rieckhoff. S. 97 links oben: Eva Fischer. S. 97 links Mitte:
privat. S. 97 links unten: Frank Bröderli. S. 97 rechts: Studio
Firma/Stocksy. S. 98: plainpicture/Joseffson.

ISSN 0340-1677

