

PSYCHOLOGIE HEUTE

DEZEMBER 2020

47. JAHRGANG HEFT 12 € 7,50 SFR 10,90 D6940E
BELTZ

SO GELINGT ENTSPANNUNG

Wie wir in anstrengenden Zeiten zur Ruhe finden

VORSTELLUNGSKRAFT
Sie sorgt für Ordnung
und ein fantasievolles Leben

EMDR
Das Rätsel der
Augenbewegungen

ALLEINERZIEHENDE
Was sie stemmen,
was sie belastet

Liebe Leserinnen und Leser

In Zeiten der Pandemie steht unser Körper im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit: Wie schützen wir ihn vor Coronaviren? Und gleichzeitig wird er an den Rand gedrängt: Er taucht im Büro nicht auf (nur sein digitales Abbild), er sitzt zu Hause auf der Couch, verstoffwechselt zu viel Alkohol und kann nicht schwimmen, boxen, singen oder umarmen wie noch vor Covid-19. Dabei brauchen wir unseren Körper in Krisenzeiten mehr denn je.

Ich habe mit Maren Langlotz-Weis gesprochen. Sie ist Verhaltenstherapeutin und arbeitet stark mit dem Körpererleben ihrer Patienten, *Körperorientierte Verhaltenstherapie* heißt das Buch, das sie über ihre Erfahrungen geschrieben hat. Sie erzählt mir von Patienten, die zu ihr kommen und sagen: „Ich hatte eine glückliche Kindheit. Ich weiß auch nicht, warum ich jetzt so Probleme habe.“ „Doch wenn ich mit diesen Patienten körpertherapeutisch arbeite, kommen oft Erinnerungen hoch, die sehr gut weggepackt waren oder vermieden, wie wir in der Verhaltenstherapie sagen.“

Als Beispiel erzählt mir die Psychologin von einem Patienten, der als leitender Angestellter arbeitet und von einer kränkenden Situation auf der Arbeit berichtet. Dabei hebt er die Arme vor sein Gesicht, als wolle er sich vor Schlägen schützen. Maren Langlotz-Weis bittet ihn, sich hinzulegen, tief zu atmen, die schützende Bewegung noch einmal langsam und bewusst auszuführen und dabei auf die Bilder zu achten, die in ihm auftauchen. Der junge Mann erinnert sich an seine Vorschulzeit, in der er die Mutter als unberechenbar und schlagend erlebt hat. „Wenn ich tief atme“, so Langlotz-Weis, „kann ich in Begleitung meines Therapeuten zulassen, dass Körpererinnerungen, innere Bilder und Handlungsimpulse auftauchen.“ Der Körper hilft, Erlebtes zu rekonstruieren, und er sammelt in der geschützten Situation neue, andere Erfahrungen.

Manchen gelten die körperorientierten Ansätze als „vierte Welle der Verhaltenstherapie“ (nach den behavioristischen Anfängen, der kognitiven Wende und der dritten Welle, die Ansätze wie die Akzeptanz- und Commitmenttherapie oder auch achtsamkeitsbasierte Verfahren umfasst). Vierte Welle? Maren Langlotz-Weis sieht keine Notwendigkeit, Therapieansätze mit immer neuen Etiketten zu versehen. Für wen denn die Arbeit mit dem Körper besonders geeignet sei, frage ich sie. „Ich sage es mal umgangssprachlich: für die Verkopften. Für Menschen, die sehr reflektiert sind und schon drei Therapien hinter sich haben und das eigentliche Problem trotzdem nicht gelöst bekommen.“

Unser Körper kennt eine Antwort, wenn der Kopf sich verrannt hat – das ist auch die Botschaft unserer Titelgeschichte, in der wir erzählen, wie wir in anstrengenden Zeiten zur Ruhe finden. Eine entspannte Lektüre wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads "Dorothea Siegle". The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end of the last name.

TITEL

16 **So gelingt Entspannung**

Die Entspannungsreaktion:
Wie wir lernen, den Stress auf
Distanz zu halten
Von Nele Langosch

26 **„Sinn im Leben zu spüren hilft in der Krise“**

Psychologin Rebecca Brauchli über
Salutogenese als Stresspuffer

12 **Im Fokus: „Der Kampf gegen den Bedeutungsverlust“**

Kriminalpsychologe Jan-Gerrit Keil
über die Motive der Reichsbürger

30 **Tod auf dem Bauernhof**

Landwirte haben ein hohes
Suizidrisiko. Was sind die Gründe?
Von Manuela Rassaus

36 **„Es gibt kein langweiliges Leben – nur einen Mangel an Vorstellungskraft“**

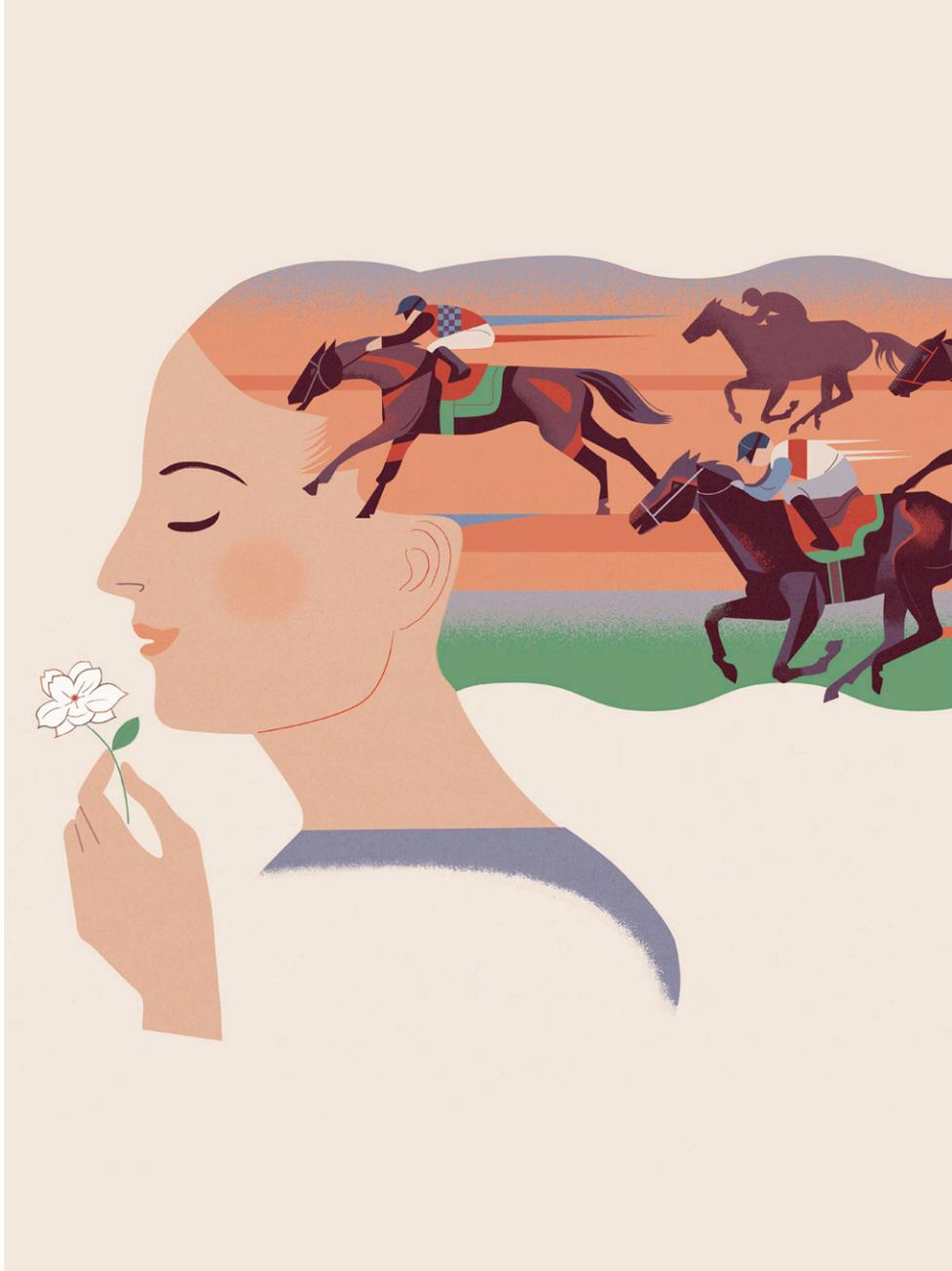
Die Neurowissenschaftlerin
Anna Abraham über die lebens-
wichtige Gabe der Imagination

44 **Die Last der Alleinerziehenden**

Die finanzielle Situation ist nur
einer von vielen Stressoren
Von Susanne Donner

58 **„Alles ist schon da und war immer da“**

Psychologie und Literatur:
Raphaela Edelbauer über das
Mysterium der Zeit und die
Gegenwart des Vergangenen

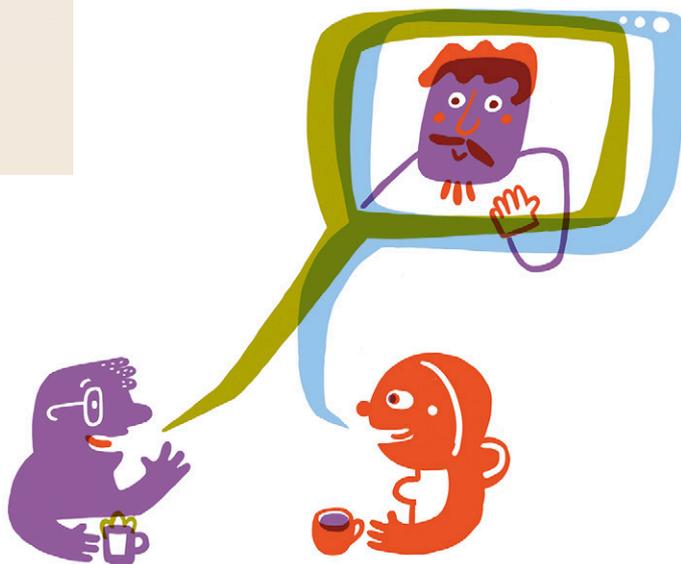


TITELTHEMA

16 Es gibt Phasen, da fühlen wir uns gejagt: Ständig neue Aufgaben im Job, dazu die Sorge um die Eltern, und die Steuererklärung ist auch längst fällig. Unser Körper reagiert mit einer Mobilmachung, die kurzfristig hilft und langfristig krank macht: Stress. Der Körper kennt aber auch ein Gegenprogramm: Entspannung. Wie wir lernen, runterzufahren



12 Sie erklären die Bundesrepublik für nicht existent und weisen sich mit Fantasiedokumenten aus. Etwa 20 000 Reichsbürger gibt es in Deutschland und 35 haben sich selbst zum Reichskanzler ausgerufen. Reichsbürger ziehen den Spott förmlich an. Wer sie aber pauschal als Spinner abtut, übersieht das persönliche Leid



64 Wir unterhalten uns wahnsinnig gern über andere und oft sind diese Kommentare nicht allzu freundlich. Doch eine nicht anwesende Person schlechtzumachen ist oft gar nicht das Motiv hinter den Lästereien. Vielmehr dient Tratsch der Verbundenheit – die Klatschmäuler stellen Nähe her

64 Reden ist Kleister
Über den Klatsch als Mittel der Verbundenheit
Von *Jana Hauschild*

72 Das Rätsel der Augenbewegungen
Eine simple Technik hilft bei Traumata, Depressionen, Zwang. Doch warum wirkt sie?
Von *Jörg Zittlau*

RUBRIKEN

- 28 Therapiestunde**
Max und die Wut
Von *Anne Dullenkopf*
- 42 Psychologie nach Zahlen**
Eine segensreiche Tugend
Von *Anna Gielas*
- 70 Studienplatz**
Wir möchten, dass es gut ausgeht
Von *Susanne Ackermann*
- 78 Lekys Aussichten**
Wenn sich ein Wunsch erfüllt
Von *Mariana Leky*

- 3 Editorial
6 Themen & Trends
52 Körper & Seele
57 Schilling & Blum
80 Buch & Kritik
91 Medien
92 Leserbrief
93 Impressum
94 Noch mehr Psychologie Heute
95 Markt
106 Im nächsten Heft