

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**D**en Leserinnenbrief von Susann Buda habe ich nicht vergessen: Die Erzieherin aus Sachsen hatte uns im vergangenen Jahr geschrieben, dass sich all unsere Tipps für einen achtsamen Umgang mit sich selbst im Berufsleben immer nur an Menschen richteten, die in Büros arbeiten. Sie als Erzieherin könne nicht einfach am offenen Fenster stehen und Wolken beobachten, während 25 Kinder mit einer Lautstärke von 80 bis 100 Dezibel um sie herumtoben. Und sie wünsche sich, dass wir Berufe wie ihren nicht einfach außer Acht lassen in unserer Berichterstattung und damit den Eindruck erweckten, sie seien nicht wichtig, nichts wert.

In dieser Ausgabe dreht sich unsere Titelgeschichte um das Thema *Burn on*, den Zustand vor dem Burnout, das Gefühl, permanent erschöpft zu sein von den Anforderungen der Arbeit und des Alltags (Seite 12). Ich habe Susann Buda geschrieben und sie gefragt, ob sie mir erzählen würde, wie ihr Alltag als Erzieherin aussieht und was sie erschöpft. Sie hat ja gesagt und wir haben lange miteinander gesprochen.

Zu den Rahmendaten: Susann Buda ist 38 Jahre alt und arbeitet in einer städtischen Kita mit 120 Kindern im Alter zwischen einem und sechs Jahren. Je zwei Erzieher oder Erzieherinnen sind für im Schnitt 20 Kinder verantwortlich. „Die eigentliche Arbeit mit den Kindern bleibt bei uns liegen“, sagt sie über ihren Alltag. „Ich fühle mich in dieser Einrich-

tung nur als Aufseherin und nicht als Pädagogin. Wobei ich ja weiß, dass ich viel mehr könnte. Und es ist so viel schöner, mit den Kindern auf dem Boden zu sitzen und sich Bilder anzuschauen und darüber zu philosophieren, wie die Prinzessin sich wohl gerade fühlt. Aber das funktioniert nicht. Weil man erstens nicht die Zeit hat bei der Masse der Kinder und zweitens die Lautstärke zu hoch ist, um überhaupt ein Buch vorzulesen.“ Der Blick auf das einzelne Kind und sein Wesen – was braucht das stille, kluge Mädchen, was das laute Vorschulkind, was die Kleine, die immer noch nicht genügend Deutsch versteht? –, all das findet keinen Platz in ihrem Alltag.

Dazu kommen viele weitere Anforderungen: Spielangebote für die Kinder vorbereiten, die Belehrungen zum Infektionsschutz lesen, Beobachtungen notieren zu den Kindern mit besonderem Förderbedarf, Elterngespräche vorbereiten. Vieles versucht Susann Buda, irgendwie neben der Betreuung der Gruppe zu bewältigen, vieles macht sie in ihrer Freizeit.

Abends ist sie kaputt. „Man gibt alles. Und am Ende des Tages hat man den Eindruck, dass man nichts geschafft hat“, sagt sie. „Auf dem Heimweg fühle ich mich, wie wenn man mir meine ganze Energie komplett rausgesaugt hat. Es ist nur ein Existieren für die Arbeit.“

Ende des vergangenen Jahres ist Susann Buda krank geworden. Sie hat Panikattacken auf dem Weg zur Arbeit bekommen und einen Puls von 160. Nun überlegt sie, wie es weitergehen soll mit ihr und dem Beruf, den sie sehr liebt und in dem es an allem fehlt – an Zeit, an Personal, an Räumen, an Material. Sie wünscht sich, dass die Politik mehr investiert in die Betreuung der Kleinsten.

Das ganze bewegende Protokoll über den Arbeitsalltag von Susann Buda finden Sie auf unserer Website unter [psychologie-heute.de/gesellschaft](https://psychologie-heute.de/gesellschaft). Ihnen allen wünsche ich interessante Erkenntnisse mit unserer Titelgeschichte und dass Sie gut auf sich aufpassen.

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

## Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0  
Fax 0 62 01/60 07-382 (Redaktion), Fax 0 62 01/60 07-310 (Verlag)  
redaktion@psychologie-heute.de  
**PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

### HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübemann

### CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle  
**REDAKTION** Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,  
Henning Jansen, Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, 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

Kerstin Panter

### ANZEIGEN

Claudia Klinger  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386  
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

### GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr  
**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL** DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,  
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

### FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim, Telefon: 06201/6007-330  
medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung  
(per Fax, E-Mail-Anhang oder per Post)

**Einzelheftpreis:** € 7,90 (Schweiz: SFr. 11,50).

**Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo:** Deutschland € 81,90, Österreich, Schweiz € 83,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 73,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

**Jahres-/Geschenkabo plus:** Deutschland € 104,90, Österreich, Schweiz € 106,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 96,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

**Studentenjahresabo:** Deutschland € 69,90, Österreich, Schweiz € 71,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 61,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

**Studentenabo plus:** Deutschland € 90,90, Österreich, Schweiz € 92,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 82,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennenlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennenlernabo plus:** EU-Länder, Schweiz € 22,90; andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in SFr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft beim Buchhandel oder direkt beim Verlag bestellt werden. Zahlungen bitte erst nach Erhalt der Rechnung. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Zu viel bezahlte Beträge erhalten Sie zurück. Erfolgt keine Abbestellung, verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Psychologie Heute kann aus technischen Gründen nicht in den Urlaub nachgeschickt werden.

Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage der Peter Hahn GmbH in Winterbach und des Plan International Deutschland e.V. in Hamburg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

**BILDQUELLEN** Titel: Golden Cosmos. S. 3 Andreas Reeg. S. 4 oben: Magali Fuhs-Balster. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 16, 21, 23: Golden Cosmos. S. 5 rechts oben, 40, 43: Elke Ehninger. S. 5 rechts unten, 24: Getty Images/Catherine Falls Commercial. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: picture-alliance/dpa|Warner Bros. S. 7 unten: iStock/Getty Images/Maria Tkach. S. 8: Klawe Rzczyz. S. 9 links: Getty Images/4khz. S. 9 Mitte: iStock/Getty Images/marjorie anastacio. S. 9 rechts: iStock/Getty Images/Julia August. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Andrea Endermann/TU Dortmund. S. 11 Mitte: akg-images/©Omikron/Science Source. S. 11 unten: ullstein bild/Brill. S. 25: Getty Images/ Anastasia Pelikh. S. 26: vanda lay/photocase.de. S. 27: Getty Images/Kathrin Ziegler. S. 28: DEEPOL by plainpicture/Ulf Huett Nilsson. S. 30: Michel Streich. S. 31: Jan Merkel. S. 32: Moritz Wienert. S. 38: Till Hafenbrak. S. 46: iStock/Getty Images/karammiri. S. 47: Meinrad Schade. S. 52: Getty Images/ Flashpop. S. 53: Unschuldslamm/photocase.de. S. 54 Mitte: Daniel Chiang/photocase.de. S. 54, 56 rechts: iStock/Getty Images/Yulia Sutyagina. S. 55 oben: Regine Locket. S. 55 unten: privat. S. 57: Edyta Pawlowska/photocase.de. S. 58, 62, 64: Anne-Sophie Stolz. S. 68-71: Dorothea Huber. S. 72: Magdalena De Jonge Malucha/EyeEm. S. 73: privat. S. 75: Magda Wel. S. 80: Jan Robert Dünneweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: iStock/Getty Images/Sphotography. S. 89: Jan Rieckhoff. S. 93 links oben: iStock/Getty Images/nazarkru. S. 93 links unten: Deutschlandradio/Christie Salz. S. 93 Mitte oben: plainpicture/Slava Chistyakov. S. 93 Mitte unten: reporter\_funk. S. 93 oben rechts: kathrin-borghoff.de/instagram. S. 93 rechts unten: hochsensibilitaet-netzwerk.com. S. 104: DEEPOL by plainpicture. S. 105 rechts: plainpicture/Franke + Mans. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: Alex Habermehl.



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C002639

ISSN 0340-1677



## Menschen dieser Ausgabe



Doris Freigofas und Daniel Dolz sind **Golden Cosmos**. Das freischaffende Künstler- und Illustratorenenduo veröffentlichte unter anderem in *The New York Times*, *Die Zeit* und anderen wichtigen Medien weltweit seine Illustrationen. Auf der Suche nach einem Covermotiv qualmte ihnen der Kopf und als sie *Burn on* wörtlich nahmen, kam ihnen die zündende Idee **Coverillustration und ab Seite 12**



Redakteurin **Anne Kratzer** betreute die Titelgeschichte zu *Burn on*. Den Psychologen, die darauf aufmerksam gemacht haben, ist sie sehr dankbar. Weil sie denkt, dass wir alle zu viel Wert darauf legen, dass wir funktionieren. Selbst wenn uns das gelingt – unser Artikel zeigt, wie viel Leid dahinterstecken kann **Seite 12**



**Wibke Bergemann** mag Studien. Aber sie mag vor allem Menschen, und manchmal fühlt sie sich so in deren Welt ein, dass sie selbst für eine Weile die Dinge anders erlebt. Während ihrer Recherche zu imaginären Begleitern bemerkte sie, wie viel sie mit sich selbst redet. Und sogar ihre längst vergessenen imaginären Freunde aus der Kindheit haben Hallo gesagt **Seite 40**

# Inhalt



Ständig gehetzt, dauernd in der Pflicht: Höchste Zeit, einen Gang runterzuschalten und den Kurs selbst zu bestimmen *Seite 12*



Bloß die Ersatzmama? Wie Stiefmütter die Rollenfälle vermeiden und ihren Platz in der Familie finden *Seite 24*

Im Kopf nie allein: Nicht nur Kinder, auch Erwachsene fantasieren sich imaginäre Begleitpersonen herbei *Seite 40*



## 06 Freud & Leid

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

### 12 Titelthema: Burn out

Wie sich die Vorstufe des Burnouts anfühlt und wie wir ihr entkommen

### 24 Der lange Weg zur guten Stiefmutter

Über eine schwierige Rolle und wie man mit ihr zurechtkommt

### 30 Therapiestunde

Nach langem Hadern erkennt Juli: Liebe will riskiert werden

### 32 Köder für den inneren Öko

Mit Kniffen und Schnäppchen zu umweltbewusstem Verhalten

### 38 Psychologie nach Zahlen

Was soll das Gelächter? 5 Theorien zum Humor

## 40 Begleitet von Unsichtbaren

Von Menschen, die sich gezielt Gefährten herbeifantasieren

### 46 Im Fokus: Salafismus

Ethnologin Mira Menzfeld über Gefühle und Gewaltbereitschaft

### 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

### 58 Psychologie und Literatur

Anna Katharina Hahn über die Familienbibliothek im Kopf

### 68 Schlaf gut, Schatz!

Warum viele Paare die Nacht so gern zusammen verbringen

### 72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Unterführung Augen zu und durch

## 74 Eine Behandlung der Seele

Psychotherapie bei Menschen mit geistiger Behinderung

### 80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Transkontinentale Terrassentreffen

### 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

### 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Bernd Loebe

### In jedem Heft

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