

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**M**acht hat einen schlechten Ruf. Man denkt an Despoten wie Wladimir Putin, die endloses Leid über Menschen bringen. „Aber so ist das Machtmotiv in der psychologischen Forschung gar nicht unbedingt angelegt“, sagt Holger Busch, wissenschaftlicher Mitarbeiter am psychologischen Institut der Universität Trier und Experte für Motivationspsychologie. „Es geht nicht um Dominanz, sondern um sozialen Einfluss. Und der kann ganz unterschiedlich ausfallen: Man kann anderen Menschen schaden. Aber man kann ihnen auch eine Freude bereiten oder helfen. Auch ein Psychotherapeut nimmt ja sozialen Einfluss auf andere Menschen.“

Und so hat Macht neben dem finsternen auch ein freundliches Gesicht: Studien haben gezeigt, dass Menschen mit viel Macht eher gewillt sind, anderen zu vergeben. Zudem schätzen sie sich selbst als hilfsbereiter ein und zeigen sich auch tatsächlich hilfsbereiter. Der Grund: Menschen, die ein hohes Machtmotiv haben und irgendwann auch eine einflussreiche Position erlangen, können sich so verhalten, wie sie das wollen, erklärt mir Holger Busch. Sie sind authentischer, weil sie unabhängig sind und keine Rücksicht auf andere nehmen müssen.

*Was treibt mich an?*, fragen wir in der Titelgeschichte dieser Ausgabe (ab Seite 12) und berichten darin auch von den zwei weiteren Motiven, die die psychologische Forschung

neben dem Machtmotiv kennt: nämlich dem Anschlussmotiv – unserem Bedürfnis nach Akzeptanz und Verbundenheit mit anderen Menschen – und dem Leistungsmotiv. Sollten Unternehmen darauf achten, dass ihre Führungskräfte neben einem hohen Machtmotiv auch ein hohes Anschlussmotiv mitbringen, das den Willen zur Macht in soziale Bahnen lenkt?, frage ich Holger Busch. „Das kann sicherlich dazu führen, dass Konflikte im Team anders befriedet werden. Gleichzeitig kann es auch nachteilig sein, wenn ich mich als Chefin oder Chef zu sehr auf ein harmonisches Klima fokussiere, denn ich muss ja auch meine Ziele konsequent im Blick behalten.“

Klar ist für Holger Busch, dass das implizite, also unterschwellige Machtmotiv bei Frauen und Männern gleich verteilt ist. Aber im Bedürfnis nach Anschluss zeigen sich Unterschiede – und darin, wie gezielt auf eine Machtposition hingearbeitet wird, hier sind Frauen zurückhaltender. Bedeutet das, dass das Verlangen nach Macht gleich verteilt ist, aber für Mädchen durch die Erziehung negativer konnotiert? „Ja, das kann man so sagen“, bestätigt Holger Busch (mit dem ich im Übrigen am Weltfrauentag darüber gesprochen habe).

In diesen Wochen bewegen uns vor allem das Leid und das Sterben im Ukrainekrieg. Der französische Psychiater Richard Rechtman erzählt uns im Interview, welche Menschen zu Massenmördern werden (Seite 46). Ein tröstlicher Satz steht am Anfang dieses Hefts in der Rubrik „Keine Angst vor...“, in der die Journalistin Andrea Röpke von ihrem Kampf gegen Rechtsextremismus berichtet (Seite 6). Sie sagt: „Das ist vielleicht das, was mir am meisten hilft gegen die Angst: Man muss nicht denken, dass man alles allein durchstehen muss.“ In diesem Sinne sende ich Ihnen die besten Wünsche aus der *Psychologie Heute*-Redaktion

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 6201/60 07-0  
Fax 0 6201/60 07-382 (Redaktion), Fax 0 6201/60 07-310 (Verlag)  
redaktion@psychologie-heute.de

**PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

## HERAUSGEBER UND VERLAG

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

## 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** Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 6201/60 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). **Kennlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennlernabo 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 direkt beim Verlag bestellt werden. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar.

Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage des animaa-Verlags in Saarbrücken und einem Teil der Aboauflage Inland eine Beilage von AC creativ in Hohenberg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

**BILDQUELLEN** Titel: Madlen Krippendorf (Bildredakteur: Tobias Laukemper). S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: Nikolaus Pelka. S. 5 links, 12, 13, 14, 18, 21: Zeloot. S. 5, 25 Mitte: Jack Mitchell/Getty Images. S. 5 rechts, 68, 69, 70, 71: Timo Schäfer-kordt. S. 6: Lina Schmidt. S. 7 oben: Box/Allpix/laif. S. 7 unten: Florence Lo. S. 8: Klawe Rzczy. S. 8 Bild in Collage: Jason Stang/Getty Images. S. 9 links: cat\_arch\_angel/Getty Images. S. 9 Mitte: HowLettery/Getty Images. S. 9 rechts: smodj/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: cochicphotography. S. 11 Mitte: Boston Globe/Getty Images. S. 11 unten: Library of Congress/Getty Images. S. 19: privat. S. 20: privat. S. 23: Oksana Schmidt. S. 24: Robert Niedring/Getty Images. S. 26: 10'000 Hours/Getty Images. S. 27: Jacqueline Anders/Getty Images. S. 28: laif. S. 30: Michel Streich. S. 31: photo launge, Düsseldorf. S. 32, 33: Véronique Stohrer. S. 32, 33 Bild in Collage: Kinwun/Getty Images. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 43: Jan Hendrik Ax. S. 44: privat. S. 46: ak-g-images/Guenay Ulutuncok. S. 47: Didier Groupy. S. 52: DEEPOL by plainpicture/Werner Dieterich. S. 53 Bitter/Getty Images. S. 54 links: jeremy/Getty Images. S. 54 rechts: @pleated.jeans. S. 55 links oben: plainpicture/aurélia frey. S. 55 rechts unten: privat. S. 56: nanihta/Photocase. S. 57: bobmadbob/Getty Images. S. 58, 59, 63, 64, 65: Myra Merrill, Drew Altizer. S. 72: Sami Sarkis/Getty Images. S. 73: privat. S. 75: Daniel Stolle. S. 77: privat. S. 80: Jan Robert Dünnweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: Klaus Vedfelt/Getty Images. S. 89: Jan Rieckhoff. S. 93 links oben: arte.tv. S. 93 Mitte oben: plainpicture/Mihaela Ninic. S. 93 rechts oben: Nastasic/Getty Images. S. 93 links unten: tora-nosuke/Getty Images. S. 93 Mitte unten: Franca Cerutti. S. 104 oben: designer29/Getty Images. S. 104 Mitte: Ali Kerem/Getty Images. S. 105 rechts oben: plainpicture/Oksana Wagner. S. 105 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: Linda Rosa Saal.



ISSN 0340-1677



## Menschen dieser Ausgabe



**Jan Hendrik Ax** hat sich illustrativ mit dem Spannungsfeld zwischen Männlichkeitsidealen und Gleichstellung bei Jungen beschäftigt. Wie ist es, als Junge mit Rollenbildern aufzuwachsen, die miteinander in Konflikt stehen? In diesem Fall fand er die Herausforderung sehr spannend, den Artikel mit szenischen Bildern zu illustrieren, die alle sowohl in sich, aber auch im Gesamtbild eine Geschichte erzählen **Seite 40**



**Klaus Wilhelm** blickt als Biologe eher ernüchtert auf Menschen. Aus dieser Warte ist der Homo sapiens als Ergebnis der Evolution naturgegeben wie selbstverständlich in der Lage, unermessliches Leid in die Welt zu bringen. Trotzdem ist auch für ihn kaum zu fassen, was Psychiater Rechman über den Alltag von Massenmördern erzählt **Seite 46**



Bei ihrem Besuch in Reno bei Steven Hayes, dem Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, war *Psychologie Heute*-Autorin **Annette Schäfer** beeindruckt von der Bereitschaft des Psychologen, eigene Verletzlichkeiten und Schwächen zu zeigen. Er erzählte ihr von den schmerzhaften Erfahrungen im Elternhaus, seinen einstmaligen lähmenden Panikattacken und wie er heute noch mit seiner Tendenz kämpft, Emotionen zu unterdrücken **Seite 58**

# Inhalt



Endlich aus den Startlöchern kommen – aber wie?  
Sich zwingen trägt nicht weit. Wenn wir erkunden, was uns  
innerlich Schub gibt, wird aus dem Müssen ein Verlangen  
*Seite 12*

Eine seltsame Ange-  
wohnheit: Wir lauschen  
einem Vortrag – und  
kritzeln dabei munter  
vor uns hin, Muster,  
Bildchen, Sprüche. Was  
soll das? *Seite 68*



„Selbstfürsorge“ – eine  
narzisstische Mode?  
Nein, sondern Stär-  
kung und Wehrhaftig-  
keit, wie schon Bürger-  
rechtlerin Audre Lorde  
lehrte *Seite 24*

## 06 Freud & Leid

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

## 12 Titelthema: Was treibt mich an?

Wer seine Motivationsquellen kennt,  
erreicht seine Ziele müheloser

## 24 Selfcare ist kein Luxushobby

Selbstfürsorge: Voraussetzung,  
um auch für andere zu sorgen

## 30 Therapiestunde

Frau S. beim Zahnarzt: nicht  
trotz, sondern mit ihrer Angst

## 32 Starke zweite Hälfte

Die Wechseljahre: eine Zumutung,  
aber auch Chance für Neues

## 38 Psychologie nach Zahlen

Wo das Selbst haust:  
4 seiner Verstecke im Körper

## 40 Selbstverletzung bei Jungen

Sozialforscher Harry Friebel  
über Körper und Kontrolle

## 46 Im Fokus: Wer beteiligt sich an einem Genozid?

Psychiater Richard Rechtman über  
das Wesen von Massenmördern

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten  
Forschung aus der Psychologie

## 58 Das Porträt: Steven Hayes

Wie er seine Panik besiegte  
und eine Therapie begründete

## 68 Das große Kritzeln

Untermalende Kleinkunst,  
die das Gehirn aktiviert

## 72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Bahnhof  
Hallo und auf Wiedersehen

## 74 „Neue Diagnosen entstehen, andere verschwinden“

Psychiater Wolfgang Gaebel über  
das neue Diagnostikmanual ICD-11

## 80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne:  
Der auf Vögel schaut

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten  
psychologischen Neuerscheinungen

## 106 Ein Bild, zwei Fragen...

... an Lisa Maria Potthoff

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

93 Mehr Medien / 94 Leserbrief

95 Markt / 104 Mehr Psychologie

Heute / 105 Vorschau