



Liebe Leserinnen und Leser

These eins: Bei Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten, kann Empathie wie ein Puffer gegen Burnout wirken. Begründung: Empathische Pflegekräfte können sich besser um ihre Patientinnen und Patienten kümmern, und so wächst ihre Berufszufriedenheit. These zwei: Empathie verstärkt die Gefahr, ein Burnout zu erleben, weil Pflegekräfte häufig Menschen begegnen, die leiden. Empathische Pflegekräfte schwingen stark mit, nehmen die negativen Emotionen auf und entwickeln langfristig ein Burnout.

Welche These stimmt? Ich rufe Tobias Altmann an. Er ist Akademischer Rat am Institut für Psychologie der Universität Duisburg-Essen und hat in einer Studie untersucht, was die Forschung zu diesen zwei Thesen sagt. Was ist sein Ergebnis? „Mein persönliches Ergebnis ist immer das Gleiche, nach jeder Studie, die ich lese oder schreibe: Wir wissen es nicht genau“, sagt der junge Wissenschaftler erfrischend ehrlich. Und erklärt mir, dass es beispielsweise problematisch sei, dass die Studien Empathie isoliert betrachten: „Wir können ja davon ausgehen, dass es Menschen gibt, die empathisch sind und gleichzeitig resilient und selbstwirksam und Ich-Stärke haben, also von ihrer Grundpersönlichkeit her gut aufgestellt sind. Und dann ist doch die Frage, ob es bei diesen Menschen wirklich die Empathie ist, die das Burnout verhindert. Oder ob es eher ein Konglomerat aus Eigenschaften

ist, die alle irgendwie wünschenswert sind und die dazu führen, dass man weniger an Burnout und an vielen anderen Sachen leidet.“ Um das genauer zu beschreiben, müsste man sehr komplexe Studien aufbauen – „die große Aufgabe der Empathie- und Persönlichkeitsforschung in den nächsten hundert Jahren“, so der Wissenschaftler.

Gleichzeitig gibt er einen Hinweis darauf, wie sich die Ergebnisse weniger gegensätzlich interpretieren ließen: „Die Annahme könnte sein, dass Menschen, die empathisch sind, in emotional herausfordernden Situationen Stress empfinden und dass es darum geht, wie sie diesen Stress handhaben.“ Das hieße, dass die Frage nicht lautet, ob Empathie Burnout fördert oder verhindert – sondern ob empathischen Pflegekräften gute Bewältigungsstrategien an die Hand gegeben werden.

Was sollte man denn lernen, um mit belastenden Situationen sinnvoll umzugehen, frage ich Tobias Altmann. Und er erzählt von dem Projekt *empCARE*, in dem Pflegekräfte im Umgang mit Empathie im Alltag geschult werden: „Es dreht sich darum, wie man an die eigentlichen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten herankommt. Natürlich haben sie physische Schmerzen. Aber gleichzeitig brauchen sie Aufmerksamkeit, sind unsicher, wünschen sich Klarheit. Wie komme ich als Pflegekraft an diese Bedürfnisse heran? Und das im Krankenhauskontext, mit der gebotenen Schnelligkeit und der Klarheit, wofür ich verantwortlich bin und wofür nicht?“

Wie das funktionieren kann und warum die sogenannte gewaltfreie Kommunikation dabei eine Rolle spielt, erzählt Tobias Altmann in dem kompletten Gespräch mit mir, das Sie unter psychologie-heute.de/gesundheits finden. Empathie kann ein Grund dafür sein, warum wir uns zu häufig um andere und nicht um uns selbst kümmern. Wie wir merken, wann wir nein sagen sollten, davon handelt die Titelgeschichte dieser Ausgabe (Seite 12). Gute Erkenntnisse wünscht wie stets

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,
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 Klingler
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 Fernsehendung 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 direkt beim Verlag bestellt werden. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar.

Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage von Plan International Deutschland e.V. in Hamburg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Karsten Petrat. S. 3, 6: Andreas Reeg. S. 4 oben: Beautyshots Berlin. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 13, 15, 18, 21, 22: Karsten Petrat. S. 5 Mitte, 25 links: ullstein bild – ullstein bild | ullstein bild/picture alliance. S. 5 rechts, 74: Christina Baeriswyl. S. 7 oben: plainpicture/Anke Doerschlen. S. 7 unten: dpa | Fabian Sommer/picture alliance. S. 8: Klawe Rzczy. S. 9 links: RuriByaku/Getty Images. S. 9 Mitte: Olga Trishina/Getty Images. S. 9 rechts: fuwari/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 89: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: LIBRARY OF CONGRESS/SCIENCE PHOTO LIBRARY/akg images. S. 11 Mitte: Bettmann / Kontributor/Getty Images. S. 11 unten: mariejahodacenter.rub.de/ueber-marie-jahoda/. S. 23: A. Heeger. S. 25 rechts: dpa | Monika Skolimowska/picture alliance. S. 26: privat. S. 27: Laura Brügggen. S. 28 links: akg-images | akg-images/picture alliance. S. 28 rechts: ZB | Andreas Lander/picture alliance. S. 30: Michel Streich. S. 31: privat. S. 32, 33: Robert Deutsch/Sepia. S. 35: Marcin Omelańczuk. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41, 42, 43, 44, 45: Tim Möller-Kaya. S. 46: Dean Mitchell/staff/Getty Images. S. 47: privat. S. 52: GordonsLife/Getty Images. S. 53: Aleksey Sergienko/Getty Images. S. 54 links: Lyudinka/Getty Images. S. 54 rechts: massimo colombo/Getty Images. S. 55 oben: Roger Viollet / Kontributor/Getty Images. S. 55 Mitte: privat. S. 55 unten: privat. S. 56: Ipppei Naoi/Getty Images. S. 57 links: KrizzDaPaul/Getty Images. S. 57 Mitte: Mykyta Dolmatov/Getty Images. S. 57 rechts: iyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 63, 64, 65: Ryan Hulvat. S. 68, 69 oben, 70, 71: Matthias Schütte. S. 69 unten: privat. S. 72: Luis Alvarez/Getty Images. S. 73: Jörg Ammon. S. 76: Philipp Rothe. S. 80: Jan Robert Dünnweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: Alan Thornton/Getty Images. S. 93 oben links: enorm-magazin.de/enorm-podcast-ueber-leben-in-der-klimakrise. S. 93 oben Mitte: SickRick/photocase.de. S. 93 oben rechts: psychologistsforfuture.org/unterstuetzung-fuer-engagierte/. S. 92 links unten: klima-arena.de. S. 93 Mitte unten: publicclimateschool.de. S. 104: DGLimages/Getty Images. S. 106 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 105 oben: plainpicture/Frieder Dino. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 107 unten: Lena Giovanazzi.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Psychologie Heute-Grafikerin **Gisela Jetter** freut sich über das illustrierte Titelmotiv von Karsten Petrat. Sie ist der Ansicht, dass es ein passendes Beispiel dafür ist, ein komplexes Thema gezeichnet auf den Punkt zu bringen. Seit der Heftneugestaltung von *Psychologie Heute* Anfang 2021 ist es das sechste grafische Titelbild und als spannende Abwechslung zu unseren Coverfotos gedacht **Seite 1 (Cover)**

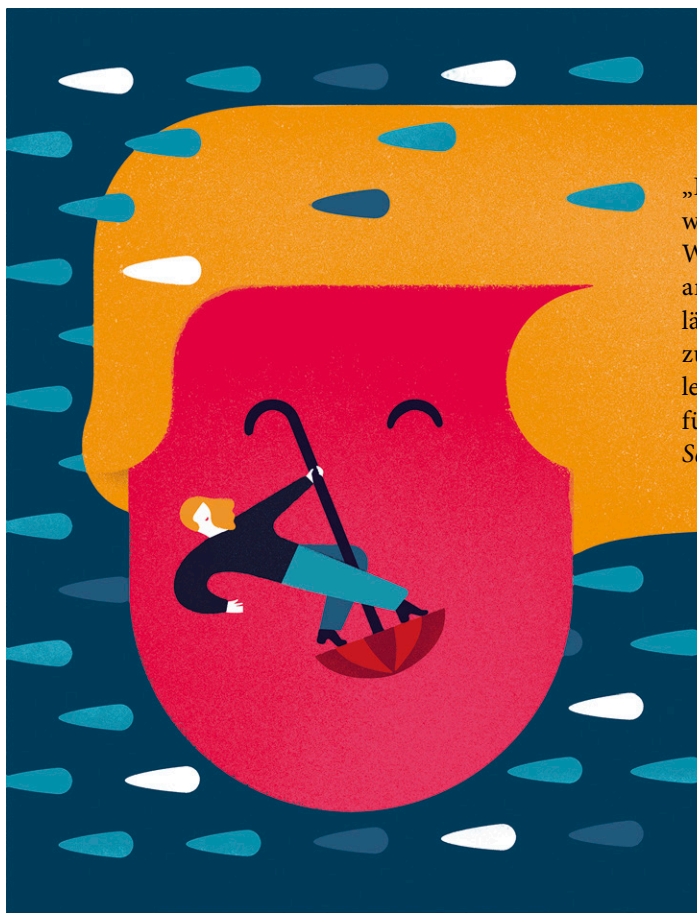


Birgit Schönberger, *Psychologie Heute*-Autorin und Coachin, hat die Titelgeschichte geschrieben. Mit dem Wort nein hat sie sich selbst lange schwergetan. Auf einem Kongress hörte sie zwei Schlüsselsätze: „Nein ist das wirksamste orale Burnout-Verhütungsmittel“ und „Nein ist ein vollständiger Satz“. Ermutigend findet sie, dass selbst eingefleischte Jasager in kleinen Schritten lernen können, gesunde Grenzen zu setzen. Das geht auch auf nette Weise **Seite 12**



Klaus Wilhelm ist Wissenschaftsjournalist in Berlin und versucht seit einiger Zeit, die Widrigkeiten des Lebens bewusster zu monieren: Beschwerden aus nichtigem Anlass landen – meist zumindest – in der coolen Versenkung des Schweigens. So bleibt mehr Energie für die großen Arien der Beschwerde gegen die grassierende Unvernunft unserer Tage **Seite 32**

Inhalt



„Klar, mach ich!“ Aber will ich das überhaupt? Wie wir uns davon lösen, anderen freundlich lächelnd jeden Gefallen zu erfüllen – indem wir lernen, auch mit uns selbst fürsorglich umzugehen
Seite 12



Typisch Narzisst, nur sich selbst im Blick! Solche holzschnittartigen Diagnosen soll es künftig nicht mehr geben. Und was wird nun aus dem Narzissmus? *Seite 74*



Noch immer eurythmisch? Ein Streitgespräch darüber, wie weit sich die Waldorfpädagogik von Rudolf Steiner emanzipiert hat *Seite 24*

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Nein sagen lernen

Warum wir glauben, uns um alles kümmern zu müssen – und wie wir das ändern

24 Waldorfschule vs. Wissenschaft?

Die ideale Pädagogik oder Esoterik? Ein Streitgespräch

30 Therapiestunde

Wolfgang Schmidbauer und die Frau, die nicht knurren konnte

32 „Noch langsamer und du fährst rückwärts!!!“

Vom Volkssport des Nörgelns und wie man es richtig macht

38 Psychologie nach Zahlen

Fotos, Comics, Gemälde: Drei Kunstgenres, die uns guttun

40 Von Schönwetterfreundin zu Lebensbegleiterin

Wie Freundschaften entstehen und sich mit dem Alter verändern

46 Im Fokus: Interkulturelle Psychotherapie

Therapeutin Ulrike Kluge über die Arbeit mit Geflüchteten

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Fritz Breithaupt: Was seine Kindheit im Museum ihn lehrte

68 „Der Welt einen Rahmen geben“

Verhaltensforscher Kurt Kotrschal über die Biologie der Smartphones

72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Teeküche Eintreten und abschalten

74 Nie mehr der Narzisst von Station 6

Wohin mit den Persönlichkeitsstörungen?

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Die gehimmelten Tiere

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen an Hedwig Richter

In jedem Heft

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