

PSYCHOLOGIE HEUTE

3 Hefte
zum
Sonderpreis



Dem Stress die Stirn bieten

Ein Lesepaket für Gelassenheit
in fordernden Phasen

PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Runter- kommen

Gelassener werden
Mehr bei sich bleiben
Dem Stress die Stirn bieten

Einfach mal runterkommen?

Sich zu entspannen ist keine leichte Aufgabe – ist vielen von uns doch eine gewisse bienenfleißige Betriebsamkeit längst in Fleisch und Blut übergegangen. Wir können sie nicht so einfach aufgeben und urplötzlich in ein relaxtes Leben starten. Der britische Arbeitspsychologe Tony Crabbe listet in seinem Buch *BusyBusy* fünf Gründe auf, warum wir so beschäftigt sind. Dazu gehört der Aspekt, dass wir es gar nicht anders kennen, und auch der Umstand, dass alle es so handhaben. Selbst am Wochenende überlegen wir, was noch zu erledigen ist, wen wir schon lange nicht mehr getroffen haben – und, ach ja, Sport treiben und ins Theater gehen könnten wir auch mal wieder!

In diesem Heft schauen wir uns einige unserer Gewohnheiten, inneren Antreiber und Glaubenssätze an, die mitverantwortlich für unseren Stress sind. Im Artikel *Die Skizze – Vorlage für ein gutes Leben* (Seite 50) nehmen wir unsere Tendenz unter die Lupe, alles von vornherein durchplanen zu wollen und uns damit unter Druck zu setzen. Und im Artikel *Tschüss, Masterplan!* (Seite 44) lernen wir, dass Durchwursteln eine neue Kernkompetenz unserer Zeit ist. Auf den Prüfstand kommen auch unser Perfektionismus, unsere Neigung zur Ungeduld und zum „An-die-Decke-Gehen“.

„Chill doch mal, Mama“, hat eine meiner Töchter neulich zu mir gesagt. Sie ist sechs Jahre alt. Ich werde es versuchen – und Sie ja vielleicht auch!

Anke Bruder



Anke Bruder ist Redakteurin bei *Psychologie Heute*. Sie hat sich in den vergangenen Monaten viel mit den Themen Stress und Entspannung beschäftigt und dieses compact-Heft für Sie zusammengestellt.

Inhalt

HEFT 53



WAS UNS STRESST

- 14 **Mir wird alles zu viel**
ANNA ROMING
- 18 **So ein Durcheinander!**
DONALD SULL UND
KATHLEEN M. EISENHARDT
- 24 **Schlafen Sie gut?**
THOMAS SAUM-ALDEHOFF
- 26 **„Perfektionisten haben Angst,
nicht zu genügen“**
RAPHAEL M. BONELLI IM GESPRÄCH
- 30 **Rangliste der Stressfaktoren**
ANNA GIELAS
- 32 **Stressige Städte**
CHRISTIAN WOLF

UMDENKEN

- 38 **Über die Lust an der Last**
ANNETTE KEHNEL
- 42 **„Entspannung macht auf Dauer
nicht glücklich“**
HELEN HEINEMANN IM GESPRÄCH
- 44 **Tschüss, Masterplan!**
AXEL WOLF
- 50 **Die Skizze – Vorlage für ein gutes Leben**
EVA TENZER
- 56 **Keine Kraft mehr? Doch!**
URSULA NUBER
- 58 **Meditieren heißt: sich in Frieden lassen**
FABRICE MIDAL
- 62 **Stress: Alles nur Ansichtssache?**
THOMAS SAUM-ALDEHOFF



SO GEHT'S BESSER

66 „Heißen Sie Ihren Stress willkommen!“

KELLY MCGONIGAL IM GESPRÄCH

72 Gute Taten heben die Laune

JOHANNES KÜNZEL

74 Die Kunst der Gelassenheit

INGRID STROBL

78 Regen Sie sich nicht so auf!

ANNA ROMING

80 Ich will nicht mehr grübeln

ANKE BRODMERKEL

84 Zur Ruhe kommen

ANNA GIELAS

86 Geduld müsste man haben

BIRGIT SCHÖNBERGER

- 3 Editorial
- 5 Impressum
- 6 Magazin
- 90 Medien
- 95 Cartoon
- 96 Markt

REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion), 6007-310 (Verlag)
E-Mail: redaktion@psychologie-heute.de

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

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

CHEFREDAKTEURIN

Dorothea Siegle

REDAKTION

Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,
Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

Redaktionsassistenten: Nicole Coombe, Doris Müller

LAYOUT, HERSTELLUNG Gisela Jetter, Johannes Kranz

ANZEIGEN

Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386 / Telefax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de
www.psychologie-heute.de

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit 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. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden Psychologie Heute.

BILDQUELLEN

Titel, S. 58, 60, 66: Silke Weinsheimer. S. 3: Katrin Binner. S. 4 links, 7 oben und unten, 8, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 26, 31, 36, 38, 40, 42, 64, 68, 78, 90, 94 oben: Getty. S. 4 rechts, 7 rechts, 9, 10 links unten, 11, 25, 35, 44, 46, 56, 74, 76, 85: plainpicture. S. 5, 86, 89 kemai/photocase.de, S. 6 xenia_gromak/photocase.de, S. 10 rechts cydonna/photocase.de, S. 32 rclassen/photocase.de, S. 50 go2/photocase.de, S. 52 sör alex/photocase.de, S. 72 Gortincoiel/photocase.de, S. 80, 83 Marie Maerz/photocase.de. S. 10 links oben: iStock. S. 29 unten: privat. S. 43 unten: privat. S. 63: Masterfile. S. 91: Mauritius. S. 93: Mindjazz. S. 95: Holga Rosen.



Best.-Nr.: 47253

ISBN 978-3-407-47253-3

PSYCHOLOGIE HEUTE

NOSTALGIE

Die Sehnsucht nach
der Vergangenheit

KREATIVITÄT

Kann jeder
einfallsreich sein?

ERBSTREIT

Worum es dabei
wirklich geht



RUHE IM KOPF

Wie wir Sorgenschleifen beenden
und nicht mehr grübeln

Liebe Leserinnen und Leser

Schneller als das Weberschiffchen eilen meine Tage, der Faden geht aus, sie schwinden dahin“, schreibt der Mann. Er schildert die körperlichen Symptome von Überlastungszuständen: Zittern, unruhiges Auf-und-ab-Gehen, und auch bei Nacht fänden die Überlegungen keine Ruhe. Ein sorgloser Tag, so seine Bilanz, sei „wahrlich ein seltener Vogel, dem schwarzen Schwane vergleichbar“. Der Autor der Zeilen? Ein junger Jurist, um die 30 Jahre alt, bemerkenswert erfolgreich, Lothar von Segni. Mit 37, im Jahr 1198, wird er Papst Innozenz III.

Von Lothar von Segni und seinen Schriften erzählt mir Annette Kehnel. Sie ist Professorin für mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim und ich habe sie angerufen, um zu fragen: Worüber grübelten die Menschen im Mittelalter, was sorgte sie? „Viele Menschen plagte – quasi als Basso continuo – ein Gefühl der Unruhe, der Unrast“, sagt Annette Kehnel. „Der Wunsch nach Gelassenheit und Ruhe wird gewissermaßen immer wieder torpediert von der menschlichen Seele, die etwas anderes möchte. Und dann finden sich in den Quellen natürlich auch die ganz praktischen Probleme: Wie komme ich über die Runden? Sorgen um die Gesundheit werden geäußert, die Angst vor dem Tod.“

Half denn der Glaube, das Vertrauen auf Gott den Menschen bei ihren Sorgen? „Ja, natürlich. Religionen sind immer auch ein Versuch, die Kontingenz des menschlichen Lebens zu bewältigen, die Sorgen, die Zufälle, die Ungerechtigkeit, den seelischen Stress. Heute nennen wir es nicht mehr Religion, aber brauchen natürlich genauso Kontexte und Mechanismen der Bewältigung. Wir haben vielleicht keine Seelsorger mehr, aber wir haben Coaches, Psychologen, Ärzte, Meditationsangebote, Sport.“

Viele Menschen haben heute das Gefühl, dass das Leben immer hektischer wird und sie ihr Gedankenkarussell einfach nicht stoppen können. Wenn ich Annette Kehnel zuhöre, nehme ich den Eindruck mit: Es war nie anders. „Es gibt keine Texte, aus denen hervorgeht, dass die Menschen entspannt und glücklich waren. Ruhig und gelassen. Weniger gestresst. Ganz im Gegenteil: Die Unrast quälte sie“, bekräftigt Annette Kehnel. Entlastet sie persönlich das Wissen, dass Menschen zu jeder Zeit unruhig waren? „Ja, das hat eine gewisse beruhigende Funktion. Dass man nicht allein ist mit dem Kummer und den Sorgen. „Nie zuvor in der Geschichte war es so schlimm wie heute“ – solche Gedanken beschleunigen ja die Unruhe auch noch weiter. Wenn ich einen Text lese wie jenen von Lothar von Segni, dann fühle ich mich verbunden mit den Menschen über die Jahrhunderte hinweg, mit einer Langfristigkeit, einer *longue durée*, die einen gelassener werden lässt.“

Was noch helfen kann, uns sorgloser durch die Nacht und grübelärmer durch den Tag zu bringen, das erzählen wir in unserer Titelgeschichte „Ruhe im Kopf“ (ab Seite 16). Gute, zeitlose Anregungen wünscht



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.

TITEL

16 **Ruhe im Kopf**

Wie wir Sorgenschleifen durchbrechen und aufhören zu grübeln
Von *Anne Otto*

26 **„Weg von der Fantasie, hin zur Beziehung“**

Psychotherapeut Georg Milzner erklärt, warum wir uns ständig um andere sorgen

12 **Im Fokus:**

„Wir sind anders – aber besser“

Andere Menschen abzuwerten ist heute allgegenwärtig. Soziologin Laura Wiesböck über die Mechanismen hinter den selbstgerechten Urteilen

30 **„Jeder trauert früher oder später“**

Ein Besuch bei der Schriftstellerin Isabel Bogdan, die einen Roman über den Verlust eines Menschen geschrieben hat – und übers Laufen

36 **Was die Eltern hinterlassen**

Noch nie vererbten Eltern ihren Kindern so viel wie heute: Geld, Immobilien, Wertsachen – und damit auch Geschwisterkriege
Von *Silke Pfersdorf*

44 **Kann man ein Trauma erben?**

Was ist dran am Hype um die Epigenetik?
Von *Frank Luerweg*

58 **Die Kraft vergangenen Glücks**

Warum Nostalgie ein Mittel gegen Einsamkeit und Angst ist
Von *Roy Baumeister und John Tierney*

64 **Platon auf dem Display**

Über die Bedeutung des Schattens für unser Leben
Von *Wilhelm Schmid*



TITELTHEMA

16 „In meiner Firma schließt eine Abteilung, das bedeutet doch bestimmt, dass ich meinen Job verliere. Und der Sohn ist gerade auf Klassenfahrt – ob ihm etwas passiert ist?“ Ständig machen wir uns Sorgen, vor allem nachts liegen wir wach und grübeln. Dabei heraus kommt dann meist: nichts. Wie wir unser Gedankenkarussell stoppen und zur Ruhe finden – das erzählt unsere Titelgeschichte



36 Plötzlich streiten wir uns darum, wer Mutters alte Tasse bekommt. Oder wer das Obstgrundstück der Eltern behalten darf: Erbstreitigkeiten zwischen Geschwistern gehen um kleine Erinnerungen und großes Geld – und in Wirklichkeit doch um etwas ganz anderes. Häufig bricht nach dem Tod der Eltern die Frage auf, welche Rolle man in der Familie hatte – und wie sehr man sich geliebt fühlte



70 Fleißig sein, zuverlässig und genau – das reicht in der Firma heute nicht mehr aus, so die Botschaft. Kreativität ist die Kernkompetenz, die jeder Mitarbeiter mitbringen sollte. Aber was ist Kreativität überhaupt? Mit welchen Persönlichkeitseigenschaften ist sie verknüpft? Und welche Wege gibt es, um alte Fragen ganz neu zu denken?

DOSSIER
**BERUF &
LEBEN**

DOSSIER

70 Die Ideen sollen sprudeln

Was ist Kreativität? Und kann man sie lernen? Ein Dossier über ungewöhnliche Wege und reiche Einfälle
Von Carola Kleinschmidt

76 „Die meisten Firmen rufen nicht nach Kreativitätsgenie“

Menschen mit vielen verrückten Ideen sind nicht einfach zu führen. Ein Gespräch mit Personalpsychologe Heinz Schuler

RUBRIKEN

26 Therapiestunde

„Werde ich kurz vor der Hochzeit untreu?“, fragt sich die Klientin
Von Angelika Eck

42 Psychologie nach Zahlen

3 Perspektiven, aus denen heraus wir uns selbst wahrnehmen
Von Thomas Saum-Aldehoff

68 Studienplatz

Ansteckende Korruption
Von Annette Schäfer

78 Lekys Aussichten

Womit wir nicht gerechnet haben
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

PSYCHOLOGIE HEUTE

DEZEMBER 2020

47. JAHRGANG HEFT 12 € 7,50 SFR 10,90 D 6940E
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“**

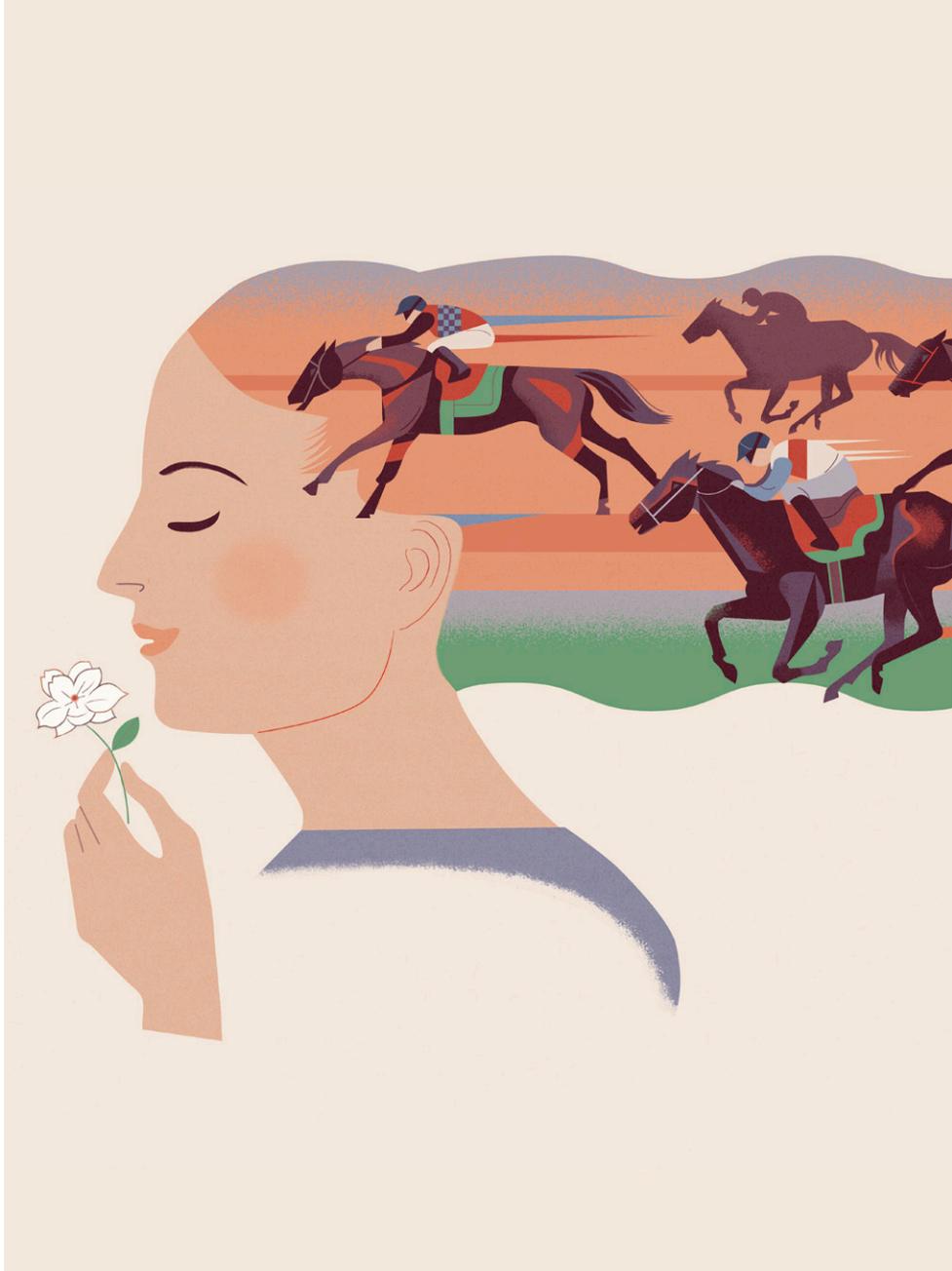
Die Neurowissenschaftlerin
Anna Abraham über die lebens-
wichtige Gabe der Imagination

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

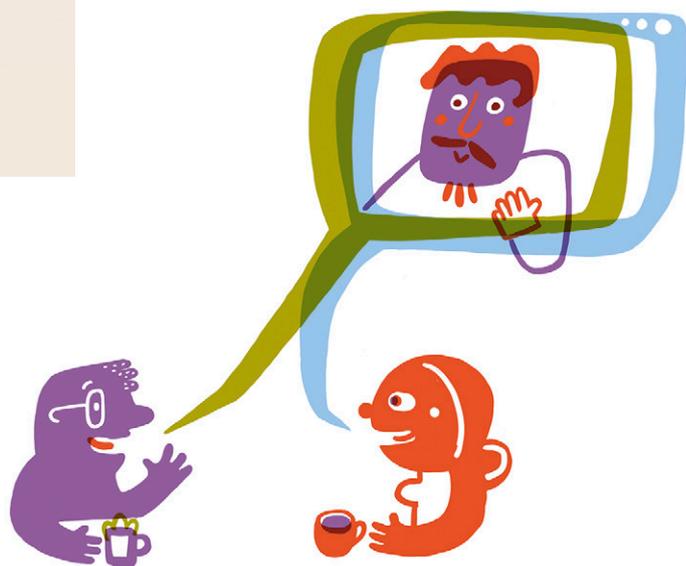


TITELTHEMA

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