

PSYCHOLOGIE HEUTE

3 Hefte
zum
Sonderpreis



Ganz schön besonders

Ein Lesepaket mit unseren kunstvoll
illustrierten Titelbildern

PSYCHOLOGIE HEUTE

MÄRZ 2021

Liebe

Das Michelangelo-
Phänomen

Abhängigkeit

Warum Social Media
uns nicht loslassen

Gärtnern

Wie es unser
Zeitgefühl verändert

BELTZ 48. JAHRGANG HEFT 3 € 7,90 / SFR 11,50 D6940E

Wege aus der Depression

Wo ihre Ursachen liegen
Wie wir zurück ins Leben finden
Was uns schützt



Liebe Leserinnen und Leser

Erst mal die gute oder sagen wir: die bessere Nachricht: Wenn ich als gesetzlich Versicherte mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten sprechen möchte, dann warte ich etwa 5,7 Wochen, so belegen es die letzten Untersuchungen aus dem Jahr 2018*. Dann lande ich in einer Sprechstunde bei einem Fachmann oder einer Fachfrau, die mit mir über meine psychischen Leiden sprechen, eine erste Diagnose erstellen und mich aufklären, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. 5,7 Wochen – wenn es einem nicht gutgeht, erscheint einem sicherlich jeder Tag zu viel. Aber es ist ein Zeitraum, den man überblicken kann.

Die schlechte Nachricht: Wenn ich nach dieser Sprechstunde dann einen „regulären“ Therapieplatz benötige, warte ich im Schnitt rund 20 Wochen, auf dem Land oft länger, im Ruhrgebiet gar über sechs Monate. Woran liegen diese langen Wartezeiten, frage ich Ernst Dietrich Munz. Er ist Präsident des Vorstandes der Bundespsychotherapeutenkammer. „Wir haben einen Engpass bei den Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die Kassenpatienten behandeln können“, sagt er. Es fehlten rund 1.600 solcher Kassensitze.

Erkranken denn immer mehr Menschen psychisch? „Nein, es gibt epidemiologische Studien, die zeigen, dass die Gesamtzahl psychischer Erkrankungen in der Bevölkerung nicht zugenommen hat“, erklärt Munz. „Was wir als Veränderung sehen, ist, dass unter jüngeren Menschen – also in

der Altersgruppe zwischen 16 und 25 Jahren – die depressiven Erkrankungen mehr geworden sind. Aber viel entscheidender ist, dass die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft abnimmt und sich Betroffene eher Hilfe suchen.“ Außerdem seien auch die Ärzte sensibilisiert und diagnostizierten psychische Erkrankungen häufiger.

Gibt es denn Hoffnung, dass der Gemeinsame Bundesausschuss, der die Zahl der Praxen festlegt, neue Kassensitze zulässt? Auch angesichts der psychischen Belastungen durch die Coronapandemie? „Eher nicht“, schätzt Ernst Dietrich Munz. „Wir erhalten keine Signale, dass der Bundesausschuss die Bedarfsplanung anpacken will.“

Viereinhalb bis sechs Monate Ausharren, das ist viel zu lang. Ganz zu schweigen davon, dass man als Patientin vielleicht gerne bei dem Therapeuten bliebe, den man in der Sprechstunde kennengelernt hat. Oder dass es sinnvoll für den Behandlungserfolg sein könnte, dass ich mir als Patientin eine Therapiemethode aussuche: Soll es eher eine Psychoanalyse sein, in der ich über meine Kindheitserfahrungen spreche? Oder eine systemische Therapie, in der ich meine Beziehungen zu anderen Menschen genauer beleuchte? Alles Luxusfragen, wenn es noch längere Wartezeiten bedeuten kann.

Bei dem Thema unserer Titelgeschichte wird eindrücklich klar, wie wichtig Therapieplätze sind: Wir haben uns der großen Frage gewidmet, was bei Depressionen helfen kann (Seite 12). Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

* Seit 2018 wurden viele Kassensitze von Therapeuten geteilt. Da diese oft mehr arbeiten als es ihrem Anteil entspricht, kann das zu verkürzten Wartezeiten führen. Inwieweit das durch steigenden Bedarf wieder kompensiert wird, ist zahlenmäßig noch nicht erforscht.

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 1001 54, 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 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), Dr. Annette Schäfer (KorrespondentIn USA),

Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger

Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386

Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Meßberg 1,

20095 Hamburg, Telefon 0 40/3 78 45-27 70

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 ABO N N E M E N T 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). **Kennerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-;

andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU-Länder, Schweiz € 22,90; andere

Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in SFr. zum tagesaktuellen

Umrrechnungskurs. 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 bei. Einem

Teil der Aboauflage liegt eine Beilage der AC creativ in Hohberg bei. Wir bitten unsere Leser

um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Stephan Schmitz. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: Silje

Paul. S. 4 unten: Katrin Binner. 5 links, 12, 13, 15, 18, 20, 21: Stephan Schmitz. S. 5 oben

rechts Illustration, 32, 33, 36: Joni Majer. S. 5 oben rechts Foto, 26: Westend 61/Getty Images.

S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: VICTORIA7Sebastian Schipper?. S. 7 unten: Benedikt Rugar.

S. 8 Bene Rohlmann. S. 9: estherm/photocase.de. S.10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan

Rieckhoff. S.11 oben: Michael Rougier/Kontributor/Getty Images. S. 11 Mitte: akg/Science

Photo Library. S. 11 unten: Ulf ANDERSEN/Getty Images. S. 22: ©Kan Layley. S. 24: Michel

Streich. S. 25: ©Franziska Seidel. S. 27: Westend 61/Kike Amaiz. S. 28: privat. S. 29: plainpic-

ture/Elektrons 08. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41: Daniel Haskett. S. 44: privat. S. 46:

Emmanuele Contini/dpa. S. 47: Ingeborg Lehmann/Universität Freiburg. S. 52: Silke

Weinsheimer. S. 53 links: plainpicture/Ralf Grossek. S. 54 Mitte: CSA Images/Getty Images.

S. 55 links: PolaRocket / photocase.de. S. 55 rechts: privat. S. 56 oben links: Simon 2579/

Getty Images. S. 56 unten links: Till Hafenbrak. S. 56 unten rechts: plainpicture/MANN. S.

57: time./photocase.de. S. 58, 59, 63, 64, 65: Anne Schönharting. S. 68, 69, 70, 71: Christina

Gansow. S. 72: plainpicture/Ulrike Leyens. S. 73: Kösel Verlag. S. 74, 76: Golden Cosmos. S.

80 unten: Elke Ehninger. S.81: © Franziska Hauser. S. 84 SolStock/Getty Images. S. 89: Jan

Rieckhoff. S. 92 links: Nils vom Lande. S. 92 rechts oben: twitter.com/jayvanbavel. S. 92

rechts unten: hfbk-hamburg/Jakob Brossmann. S. 105: Marlena Waldthausen. S. 106 oben:

Andrea Ventura. S. 106 unten: ©Christian Kaufmann.



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C002639

ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Illustrator **Stephan Schmitz** hat das Cover und unsere Titelgeschichte über Depression illustriert. Interessiert hat ihn die visuelle Interpretation des Themas **Hoffnung**: eine düstere Situation, aus der ein Mensch herausfinden muss. Besonders freut er sich, wenn ein Bild einen Aha-Effekt auslöst, ähnlich wie ein Wortspiel, eine gute Anekdote oder ein Aphorismus **Cover und Seite 12**



Autorin **Anne Otto** führte ein lebhaftes Skype-Interview mit Schriftstellerin Anke Stelling. Stelling baute wörtliche Rede ein, verstellte die Stimme, nutzte Füllwörter wie „puh“ und „ach je“ oder fiel plötzlich ins Schwäbische, um die Mentalität ihrer Herkunftsregion zu beschreiben. Inhaltlich war sie dagegen stets ernst und auf den Punkt – beeindruckend **Seite 58**



Redakteurin **Eva-Maria Träger** verbringt viel Zeit auf Spielplätzen. Die Vielfalt an Eindrücken, die sie dort jedes Mal beim Buddeln im Sand mit ihrem Sohn gewinnt, hat sie dazu bewogen, Herbert Renz-Polster zu bitten, für unsere neue Rubrik *Psychologie der Räume* über diesen Ort zu schreiben **Seite 72**

PSYCHOLOGIE HEUTE

Freunde von früher
Was passiert, wenn
wir sie wiedersehen

Sexroboter
Von Faszination
und Gefahren

Gruppentherapie
Warum Yalom und
andere auf sie setzen



**Sich von
Schuldgefühlen
befreien**

Was sie uns erzählen, wie wir sie hinter uns lassen

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Die Maske in der Straßenbahn nicht getragen – weil die nur halb besetzt war. Oder in der zweiten Pandemiewelle die Freunde zum Feiern nach Hause eingeladen – kein Problem, weil ja ein Fenster offenstand. Und dann an Covid-19 erkrankt und andere Menschen angesteckt. Hat sich ein solcher Mensch schuldig gemacht, frage ich Andreas Kruse. Er ist Psychologe und Gerontologieprofessor an der Universität Heidelberg und Mitglied des Deutschen Ethikrates. „Ja, weil er durch Nachlässigkeit in Kauf genommen hat, dass andere infiziert werden können – ob das willentlich oder unwillentlich geschieht, ist dabei nicht relevant“, sagt er.

Andreas Kruse unterscheidet drei Schuldverfahrungen: „Ich bin vor mir selbst schuldig geworden, weil ich mich nicht ausreichend geschützt habe. Vor anderen, weil ich sie durch meine Nachlässigkeit infiziert und in Lebensgefahr gebracht habe. Und vor dem Gemeinwohl, weil ich gegen gut begründete Auflagen und Empfehlungen der Politik verstoßen habe.“ Bei gläubigen Menschen trete noch eine vierte Ebene hinzu, nämlich die Schuldverfahrung vor Gott.

Um diese Schuldverfahrungen zu erleben, muss ein Mensch eine Offenheit dafür mitbringen. „Unser Institut war an der Studie zum sexuellen Missbrauch der katholischen Kirche beteiligt“, sagt Andreas Kruse. „Und da habe ich Menschen kennengelernt, die nicht zum Schuldverleben bereit oder fähig

waren. Auch bei der Forschung zu den Spätfolgen des Holocaust haben uns Überlebende erzählt, dass sie den Tätern und Täterinnen irgendwann wieder begegnet sind – und diese keine Schuldgefühle zeigten. Nicht weil sie kognitiv nicht dazu in der Lage waren. Sondern weil sie keine Offenheit dafür hatten.“

Wie gehe ich damit um, wenn ich gegenüber jemandem schuldig geworden bin? Andreas Kruse erzählt mir von einer Begegnung mit einem älteren Mann, der vor vielen Jahren seine Seminare an der Universität besucht hat. Und der ihm nach einem Seminar anvertraute, dass er in der NS-Zeit einen Freund nicht geschützt hatte, der daraufhin von der Gestapo in schlimmster Weise drangsaliert wurde. Andreas Kruse unterstützte den älteren Herrn nach dem Gespräch dabei, sich finanziell in einem Verein zu engagieren, der sich für politisch Verfolgte einsetzt. „Ja, die Schuld hat ihn gemartert und er hat weiter mit ihr gelebt. Aber er hat die Schuld, wie Viktor Frankl sagt, konstruktiv gewendet. Die Welt hat nichts davon, wenn Sie nur bereuen und in Schuldpose herumlaufen. Sie müssen das konstruktiv wenden.“

In dem Fall, dass ich jemanden mit Corona infiziert habe, heiße das: um Verzeihung bitten „und sich in den Dienst der betreffenden Person stellen“, so Kruse. Schuldverfahrungen, so lerne ich, sind schmerzhaft. Aber wenn sie nicht neurotisch sind, können sie positiv wirken: als Grundlage für eine Verhaltensänderung. Und als zentrales Regulativ für unser Zusammenleben.

In unserer Titelgeschichte (ab Seite 12) gehen wir auch jenen Schuldgefühlen nach, die uns immer wieder heimsuchen – die aber unbegründet oder unverhältnismäßig sind. Was erzählen sie uns, wie können wir uns von ihnen befreien? Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht Ihnen

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), Dr. Annette Schäfer (Korrespondent in USA),
Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, 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,
Meißberg 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 ABO N N E M E N T U N D E I N Z E L H E F T B E S T E L L U N G

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). **Kennerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo 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.

BILDQUELLEN Titel: Emiliano Ponzi. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: Katrin Binner. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: Meike Kenn. S. 5 links, 12, 13, 15, 16, 19, 22: Emiliano Ponzi. S. 5 oben rechts, 24, 25, 28: Sabine Kranz. S. 5 Mitte rechts, 32, 33, 34: Patrick Strattnar. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: John Springer Collection/Getty Images. S. 7 unten: Benedikt Rugar. S. 8: Bene Rohlmann. S. 9 links: Luchioly/Getty Images. S. 9: Mitte links: Mariya Stupak/Getty Images. S. 9 Mitte rechts: Anastasiia Iankusheva/Getty Images. S. 9 rechts: ZuckerCube/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: ©Dana Patrick. S. 11 Mitte: akg-images/De Agostini/Biblioteca Ambrosiana. S. 11 unten: Jürgen Frank. S. 23: www.deinshooting.at. S. 32: Michel Streich. S. 31: Shirin Moaiyeri. S. 35: Kai R. Joachim. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41: Dieter Jüdt. S. 46: ©Rene Zieger/OSTKREUZ. 47: Matthias Heyde, Humboldt Universität zu Berlin. S. 52: EThamPhoto/Getty Images. S. 53 links oben: plainpicture/Elektrons 08. S. 53 Mitte unten: Tetiana Garkuska/Getty Images. S. 54 links DEEPOL by plainpicture/Jana Fernow. S. 54 Mitte unten: suze/photocase.de. S. 54 rechts: Paul Taylor/Getty Images. S. 55 links: plainpicture/Delia Baum. S. 55 rechts: privat. S. 56 Mitte: Anastasiia Verych/Getty Images. S. 56 rechts oben: DEEPOL by plainpicture. S. 57 links unten: Westend61/Getty Images. S. 57 Mitte: Tomozina/Getty Images. S. 58, 59, 62, 64, 65: Lena Giovanazzi. S. 68, 69, 70, 71: Gilles and Cecile. S. 71: Dorothee Rietz. S. 72: axelbueckert/Photocase.de. S. 73: privat. S. 74: Karsten Petrat. S. 80: Elke Ehninger. S. 81: © Franziska Hauser. S. 84: LPETTET/Getty Images. S. 89 oben: Jan Rieckhoff. S. 92 links oben: Zeitgeschichtliches Forum Leipzig. S. 92 rechts oben: Life lessons. S. 92 Mitte: Bayerischer Rundfunk Podcast Die Lösung. S. 95 Mitte oben: DEEPOL by plainpicture/Matt Dutille. S. 95 rechts oben: Eduardrobert/Getty Images. S. 96: Westend61/Getty Images. S. 97 oben: Andrea Ventura, S. 97 unten: Lena Gansmann.



ISSN 0340-1677



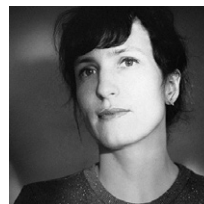
Menschen dieser Ausgabe



Was hat Schuld mit Psychologie zu tun? Sehr viel, hat Redakteurin **Susanne Ackermann** während der Betreuung des Titelthemas festgestellt: ob in Form von Schuldgefühlen, wie sie schon kleine Kinder entwickeln, oder bei der Auseinandersetzung mit Fehlern und ihren Folgen. Autorin Birgit Schönberger berichtet **Seite 12**



Theodor Schaarschmidt ist Diplompsychologe und arbeitet als freier Wissenschaftsjournalist in Berlin. Die Idee eines robotischen Liebessdieners findet er eher gruselig als faszinierend – und würde selbst auf einer einsamen Insel lieber darauf verzichten **Seite 32**



Für ihre Porträtaufnahmen von Asal Dardan machte **Lena Giovanazzi** mit der Schriftstellerin einen ausgiebigen Spaziergang durch Berlin-Schöneberg. Die Fotografin lässt sich am liebsten vom Licht, von Strukturen, Farben und besonderen Stimmungen leiten, die das normale Auge eher übersieht. Es war eine spielerisch leichte Zusammenarbeit und die Bilder ergaben sich wie von allein **Seite 58**

Inhalt



Schuldgefühle sind oft quälend – was sie uns über uns erzählen und wie wir sie hinter uns lassen *Seite 12*



Lässt sich an alte Freundschaften anknüpfen? *Seite 24*

Sie heißen „Harmony“ und „Henry“, fühlen sich täuschend echt an und sind: Sexroboter *Seite 32*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Sich von Schuldgefühlen befreien

Wann sie ihren Zweck verfehlen und wie wir sie hinter uns lassen

24 Wieder in Kontakt

Vom Abenteuer, Freundschaften von früher neu zu beleben

30 Therapiestunde

Ein Familiengeheimnis belastet die Beziehung des Patienten

32 Innige Liebe zur Technik

Maschinenethiker Oliver Bendel über die Liaison mit Sexrobotern

38 Psychologie nach Zahlen

5 Schritte, um Langeweile in etwas Angenehmes zu verwandeln

40 Kollege Pinocchio

Warum Lügen am Arbeitsplatz oft gar nicht so schlimm sind

46 Im Fokus: Stressfaktor Wohnen

Stadtsoziologe Andrej Holm über die Angst vor dem Wohnungsverlust

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Asal Dardan über Verlorenheit und das Festhalten an Normalität

68 Humor und Happy End

Ästhetikforscher Keyvan Sarkhosh über unterschätzte Wohlfühlfilme

72 Psychologie der Räume

Diesmal: der Biergarten
Die Bank, die uns zusammenbringt

74 Gemeinsam heilsam

Noch immer unterschätzt: die Gruppentherapie

80 Lekys Aussichten

Mariana Lekys Monatskolumne: Der mit dem Höllenblick

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Ulrike von Stenglin

In jedem Heft

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

PSYCHOLOGIE HEUTE

PSYCHOLOGIE
HEUTE

MÄRZ 2022

Burn on

Extrem erschöpft,
extrem pflichtbewusst:
Wie sich die Vorstufe des
Burnouts anfühlt und
wie wir ihr entkommen



Gemeinsame Nacht
Warum Paare
ruhiger schlafen

Stiefmutter sein
Schlechtes Image,
große Chance

Gewaltbereit?
Eine Ethnologin
über Salafismus

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Den 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. 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/Slphotography. 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 Illustratorenstudio 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
Rollenfalle vermeiden
und ihren Platz in
der Familie finden
Seite 24

Im Kopf nie allein:
Nicht nur Kinder, auch
Erwachsene fantasieren
sich imaginäre Begleit-
personen 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