

PSYCHOLOGIE HEUTE

Inselbegabung
Das Wunder
vom Savant-
Syndrom

Fernbeziehung
Eine besondere
Form der Nähe

Glück
Eine Vorlesung
sorgt für
Aufsehen

Die geheimen Muster meiner Familie

Opas Trauma, Mamas Optimismus: Prägungen
verstehen und eigene Fähigkeiten entdecken



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Als der Zweite Weltkrieg vorbei war, wollte er eigentlich wieder Strümpfe produzieren. Doch dann reiste der Unternehmer in die USA und kam mit einer Anregung zurück: Er solle sich erst einmal fragen, was in Deutschland jetzt gebraucht werde, welches Geschäft erfolgreich sein könnte. Und so gründete er einen Verlag und druckte Zeitungen und Gesetzesblätter, und die Firma florierte.

Die Geschichte von diesem Familienunternehmen erzählt mir Heiko Kleve. Er ist Professor an der Universität Witten/Herdecke und hat dort den Lehrstuhl für Organisation und Entwicklung von Unternehmerfamilien inne. Ich habe ihn gefragt: Welche Geschichten reichen Familienunternehmen von Generation zu Generation weiter? Und worin liegt die Kraft, die solche Erzählungen haben?

Oft, so sagt Kleve, sind es Geschichten aus der Gründergeneration, Erzählungen von den Mutigen, die eine Idee in die Welt gebracht haben. „Was war damals der Sinn, der Anlass, die Leidenschaft dahinter? Und wie können wir uns heute mit dieser Kraft verbinden? Das Narrativ des Verlags, der einmal ein Strumpfhersteller war, lautet zum Beispiel: ‚Wir sind Unternehmer und können uns immer wieder neu erfinden.‘ Diese Überzeugung hilft ihnen heute, in Zeiten der Digitalisierung, ihr Geschäftsmodell erneut zu verändern.“

Solche stärkenden Geschichten erzählt man sich vielleicht erst im kleinen Kreis, in der Unternehmerfamilie, am Abendbrottisch. Und dann wandern sie in die Firma, landen im Archiv und in Werte-Broschüren und werden Teil der Unternehmensidentität. „Und mit jedem Erzählen, mit jeder Redundanz wird die Geschichte bestärkt und gefestigt“, sagt Kleve. Und gleichzeitig passen sich die Erzählungen den Erfordernissen der Gegenwart an: „Milan Kundera hat einmal geschrieben, dass die Vergangenheit wie ein Kleid aus schillerndem Taft sei. Und ‚jedes Mal, wenn wir uns nach ihr umdrehen, sehen wir sie in einer anderen Farbe.“

Die Geschichten, solche Erfahrungen von vorherigen Generationen, prägen das Selbstverständnis der Familienmitglieder. Aber sie helfen ihnen auch, Entscheidungen zu treffen. Wie bei Heiko Kleve selbst: 15 Jahre lang war er Professor an einer Fachhochschule und war verbeamtet. Als das Angebot von der privaten Universität Witten/Herdecke kam, stand die Entscheidung an: Den sicheren Beamtenstatus verlassen oder lieber bleiben? „Ich habe dann eine systemische Aufstellung gemacht und mich mit meinen beiden Großvätern verbunden, die in der DDR gelebt hatten. Der eine war privater Handwerker und hatte zwei Betriebe, der andere war kritischer Wirtschaftswissenschaftler. Was hätten die beiden mir geraten? Das Ergebnis war klar: Geh dahin, wo deine Bestimmung liegt. Ich halte Familienunternehmen für einen wichtigen Bestandteil unserer Gesellschaft und die Arbeit hier ist für mich mit ganz viel Sinn und Emotionalität verbunden. Ich habe also gewechselt. Und bei dieser Entscheidung standen meine Großväter sozusagen hinter mir und stärkten mich.“

Welche Muster entdecke ich in meiner Familie, über die Generationen hinweg, fragt Birgit Schönberger in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). Wenn wir auf die Suche gehen, finden wir Schmerzliches und Stärkendes – den besonnenen Großvater, die geschäftstüchtige Tante. Ich wünsche Ihnen eine spannende Recherche – und grüße Sie herzlich aus der Beltz-Verlagsgruppe (einem Familienunternehmen!), Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin



12

Unser Leben ist geprägt von den Mustern unserer Familie.
Wie wir sie erforschen – und neue Stärke finden



24

Wie hätte uns Freud
die Polykrise erklärt?

06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patientinnen

12 Titelthema:

Die geheimen Muster meiner Familie

Opas Trauma, Mamas Optimismus: Prägungen verstehen und eigene Fähigkeiten entdecken

24 Neue Serie:

Wir fragen die Meister

Teil eins: Was würde Sigmund Freud zur Polykrise sagen?

26 Das Wunder vom Savant-Syndrom

Rechengenie und Erfindergeist: Menschen, die Außergewöhnliches beherrschen

34 Therapiestunde

Eine Patientin mit Klimaangst stellt ihre Therapeutin vor eine doppelte Herausforderung

36 „Eine einzige Übung genügt, um glücklicher zu werden“

Der britische Psychologe Bruce Hood über seine Glücksvorlesung und deren Erfolg

44 Psychologie nach Zahlen

Vier Organe, in denen Angststörungen sich bemerkbar machen

46 Im Fokus: Das Mindset der Polizei

Was Polizistinnen wissen und können müssen, wenn sie auf psychisch erkrankte Menschen treffen

50 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

56 Psychologie und Literatur:

Timon Karl Kaleyta

Er erschafft unsympathische Protagonisten und interessiert sich für alles, was schwer einzuordnen ist

66 Die Kilometer zwischen uns

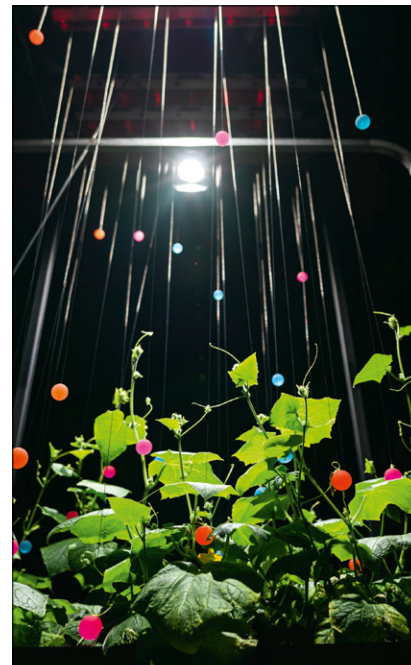
Warum Fernbeziehungen anstrengen – und die Chance auf eine ganz besondere Nähe bieten



26 Menschen mit einer Inselbegabung und ihre Talente



66 Aus der Ferne lieben: eine besondere Form der Nähe



72 Was wissen wir über die Intelligenz von Pflanzen?

70 Das halbe Leben

Ein Regieassistent aus Berlin über die Schwierigkeit, allen gerecht zu werden

72 Der IQ der Gurke

Mimosen mit Gedächtnis, Erbsen mit Gehör? Über die Denkleistungen von Pflanzen

78 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: das pferdegestützte Coaching

80 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 87 Medien-Tipps
89 Impressum / 92 Leserbrief
93 Markt / 96 Mehr Psychologie
Heute / 98 Vorschau

Aus der Redaktion



34 Prozent der Zeitschriften gaben laut einer Untersuchung nicht an, wer der Urheber ihres Coverfotos oder der Coverillustration war. Bilanz bei uns: Alle Angaben immer vollständig. So auch diesmal: Die wunderbar nostalgische Illustration zu Familienmustern auf unserem Cover stammt von dem britischen Illustrator **Paul Thurlby**

Unsere Familiengeschichte
ist ein Schatz. Sie ist verzweigt,
umfasst viele Generationen.
Wenn wir den Blick zurück
wagen, können wir schädliche
Muster überwinden und
stärkende Prägungen
entdecken

Text: Birgit Schönberger



Die geheimen Muster meiner Familie

Illustrationen: Paul Thurlby



Stellen Sie sich vor, Sie stehen in der Mitte eines Raumes und finden einen symbolischen Ort für Ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie drehen sich von der Gegenwart aus in Richtung Vergangenheit, betrachten nun alles, was in Ihrer Familie schwierig, einschränkend und schmerzhaft gewesen ist, und trauern, schimpfen und klagen. Und danach fragen Sie sich: Was war nützlich und stärkend? Welche Geschichten haben mich ermutigt? Wer hat mich gefördert oder getröstet? Wer war Vorbild? Sie nehmen einen Stock in die Hand, verwenden ihn wie eine Angel und holen weit aus. Aus dem Schlamm der Vergangenheit fischen Sie das erste Goldstück, das Ihnen ins Auge springt, drehen sich noch einmal um, wenden den Blick in Richtung Zukunft und werfen das Goldstück dorthin. Sie können frei entscheiden, wo es landen soll. Wollen Sie es ganz nah bei sich haben oder es etwas weiter weg platzieren als leuchtendes Ziel, auf das Sie sich Schritt für Schritt zubewegen?

Wiederholungen erkennen

Mit dieser Übung macht Anke Lingnau-Carduck, systemische Therapeutin und Ausbilderin für systemische Familientherapie und Beratung, immer wieder gute Erfahrungen: den Schlamm zu würdigen, ihn aber liegenzulassen, das Gold herauszufischen, es mit Schwung dahin zu schleudern, wo es gerade gebraucht wird – und die neue Ausrichtung als Kraft im Körper zu spüren. Ihr geht es dabei darum, in der eigenen Familiengeschichte auch das Stärkende zu sehen. Einen Blick zu fördern, der nach dem Positiven fragt, ohne die Trauer und die Wut über Verletzungen und Belastungen zu ignorieren oder kleinzureden. Auf diese Weise die eigene Biografie anzuschauen und sich dabei bewusst für die Generationen davor zu interessieren sei für uns nützlich. Denn in jeder Familiengeschichte finden sich belastende Vermächtnisse und hilfreiche Modelle, Bremserinnen und Förderer, destruktive Glaubenssätze und bestärkende Überzeugungen, die bis in die Gegenwart Kräfte entfalten.

Besonders hilfreich ist laut Lingnau-Carduck der Blick zurück, wenn man im Alltag wiederholt an Grenzen stößt. Wenn man etwa im Job trotz Stellenwechsel ständig in den-

selben Machtkonflikten landet; sich immer wieder in denselben Typ Partner verliebt, obwohl von Anfang an die Alarmglocken geläutet haben. Oder sich vornimmt, sich besser zu ernähren, stattdessen aber immer wieder mit Chips und Wein auf der Couch landet, weil es eine Art unsichtbares Band zu geben scheint, das einen daran hindert, gut für den eigenen Körper zu sorgen.

Dass die Familie Einfluss auf die berufliche Entwicklung, die Partnerwahl und sogar das Gesundheitsverhalten hat, ist unbestritten. Schon Sigmund Freud sprach von einem Wiederholungszwang und vermutete, dass es eine unbewusste Tendenz gibt, unangenehme oder schmerzhaft Erfahrungen zu wiederholen. Auch Studien legen nahe, dass es Suchtmuster gibt, die zur Wiederholung einladen und die sich über mehrere Generationen ziehen. So werden etwa ein Drittel der Kinder aus alkoholbelasteten Familien als Erwachsene selbst abhängig von Alkohol oder anderen Substanzen. Auch die Form der eigenen Familie lehnt sich oft an die von Eltern und Großeltern an. So lassen sich etwa Trennungskinder später mit deutlich erhöhter Wahrscheinlichkeit auch selbst wieder scheiden. Dies ist ein Ergebnis einer Studie der Soziologin Henriette Engelhardt-Wölfler und ihres Kollegen Andreas Diekmann. Die Untersuchung wurde später erneut durchgeführt und kam zu ähnlichen Resultaten. Die Forschenden erklären die Weitergabe des Scheidungsrisikos zum einen mit vererbten Persönlichkeitsmerkmalen, zum anderen damit, dass Eltern ihren Kindern bestimmte Kommunikationsstile und Konfliktlösekompetenzen vermitteln – und damit jeweils Risiko- oder Schutzfaktoren für die eigenen engen Beziehungen. Dass es sich lohnt, seine Familienmuster genauer anzuschauen, liegt auf der Hand, denn wenn man bestimmte Prägungen erkennt, günstige und ungünstige Einflüsse identifiziert und versteht, kann man sie leichter verändern.

Eine bewährte Methode ist in der systemischen Therapie das Genogramm. Auf ein großes Blatt wird ein erweiterter Stammbaum gezeichnet über mindestens drei Generationen mit allen, die zur Familie gehören – Eltern, Großeltern, Geschwistern, Cousins, Tanten, Onkeln. Oft hat bereits das Erstellen des Genogramms eine therapeutische Wirkung. Denn beim Aufzeichnen fällt den meisten Menschen auf, dass es einen Familienzweig gibt, über den sie viel wissen,

Wir können Goldstücke aus dem Schlamm der Vergangenheit fischen

und dass es andere Äste gibt, wo Auslassungen, Lücken und Fragezeichen bestehen. Das ist womöglich ein erster Hinweis darauf, dass es an diesen Stellen etwas zu entdecken gibt. Dass dort Belastungen, aber auch bisher unerkannte Stärken und Schätze verborgen sein könnten. In dem, was ausgelassen wurde, liegen Informationen, die wir noch nicht kennen, die aber auf uns wirken und die wir für unsere Entwicklung nutzen sollten. Deshalb lohnt es sich, Lücken zu füllen, Fotos und Daten zu finden, sich einen Überblick zu verschaffen und erste Vermutungen anzustellen.

Stärkende Verwandte finden

Steht das Genogramm, regt Anke Lingnau-Carduck ihre Klienten an, Familienangehörige zu dem Thema zu befragen, an dem sie sich gerade abarbeiten. Ihr begegnen in ihrer Praxis beispielsweise häufig Menschen um die fünfzig, die lernen möchten, sich besser abzugrenzen. Sie sind frustriert, weil sie sich schon lange damit abmühen und trotz bester Vorsätze immer wieder scheitern. Sie verstehen sich selbst nicht und kommen irgendwann darauf, dass ein Familienmuster dahinterstecken könnte.

Hilfreiche Fragen an andere in der Familie wären dann: Was denkst du, wie sind wir in der Vergangenheit mit dem Thema Grenzenziehen umgegangen? Wer konnte sich besonders gut behaupten? Wer konnte es gar nicht? Wem war es nicht wichtig? Was waren die guten Gründe dafür, dass jemand sich nicht abgegrenzt hat?

Dann findet man möglicherweise heraus, dass die Mutter nicht gut nein sagen konnte, weil sie an dem Ort, an den sie ihrem Mann zuliebe gezogen war, nie heimisch wurde und immer Sorge hatte, dort jemanden zu verärgern. Vielleicht nimmt man dann aber auch die Spur von Großtante

Gertrud auf, die bekannt dafür war, dass sie sich alles, was ihr lästig war, hervorragend mit einem kecken Spruch oder charmanten Augenaufschlag vom Leib halten konnte. Beide Geschichten aus der Vergangenheit geben Hinweise fürs eigene Leben. Vielleicht könnte man den Gestus der selbstbewussten Großtante ausprobieren. Und erleben, wie sich das anfühlt, wenn man diese Stärke der Familie bewusst nutzt.

Auch Gunther Schmidt, hypnosystemischer Psychotherapeut und Co-Leiter der sysTelios-Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, plädiert für einen offenen, interessierten Blick auf die eigene Familiengeschichte. Dabei warnt er aber davor, Probleme, mit denen man im eigenen Leben konfrontiert ist, in einen direkten kausalen Zusammenhang zur Herkunftsfamilie zu stellen: „Es gibt viele Konzepte, die davon ausgehen, dass in der Familiengeschichte die Ursache A zur Wirkung B führt. Natürlich sind die engsten Familienmitglieder prägend. Einseitige kausale Zuschreibungen führen jedoch zu verzerrten Perspektiven.“

Lebensgestaltung sei nach den neusten Erkenntnissen der Hirnforschung immer ein Ergebnis davon, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wie wir uns selbst sehen, welche Aspekte der Vergangenheit und Prägung wir betonen und weiterentwickeln. Die reine Defizitorientierung hat in seinen Augen große Nachteile. Menschen erleben sich dann als Opfer ihrer Familiengeschichte, verlieren ihre Gestaltungschancen aus dem Blick. Familienmitglieder wiederum fühlen sich angeklagt, wehren Gespräche ab oder entwickeln Schuldgefühle. Schaut jemand nur auf das Schmerzhafte, werden die wertvollen Kräfte, die im Schatz der Familientradition gespeichert sind, nicht mehr wahrgenommen.

Anke Lingnau-Carduck fällt in diesem Zusammenhang ihre eigene Großmutter ein: Diese hatte mit ihrem kleinen Sohn aus Ostpreußen fliehen müssen und dabei Gewaltvolles und Schmerzhafte erlebt. Dennoch vermittelte sie ihrer Enkelin eine stärkende Lebenshaltung: „Ich weiß, wie schnell alles vorbei sein kann, besser man kostet jede Minute aus und feiert das Leben.“ Diese Botschaft der Oma sei ihr sehr präsent und stärke sie, erzählt Lingnau-Carduck. Um solche positiven Muster aufzuspüren, ist es allerdings wichtig, sich zu erlauben, auch bewusst danach Ausschau zu halten. Gerade wenn Menschen sich durch die eigene Familie belastet fühlen, haben sie den Blick auf Stärkendes oft kaum geübt.