

PSYCHOLOGIE
HEUTE

PSYCHOLOGIE HEUTE

JANUAR 2019



46. JAHRGANG HEFT 1 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

BELTZ

SEITENSPRUNG
Ein neuer Blick
auf die Untreue

ERZÄHLEN
Wie Geschichten unserem
Leben Sinn verleihen

ANGST
Wenn die Arbeit
zur Qual wird

STILLE

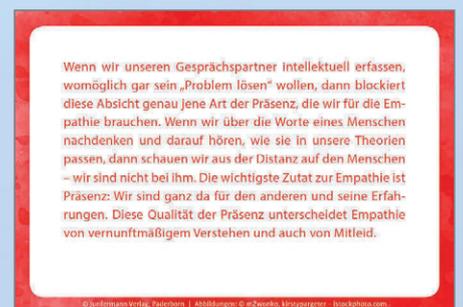
Wie wir in einer lauten Welt
Ruhe in uns selbst finden

Marshall B. Rosenberg Kartenset Gewaltfreie Kommunikation *Empathische Impulse für den Alltag*

Die von Marshall Rosenberg entwickelte Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist mehr als eine Kommunikationstechnik, die man in wenigen Schritten lernen kann – sie ist zuallererst eine innere Haltung der Empathie und Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber. Die Ausbildung dieser inneren Haltung braucht Zeit, sie erfordert ein neues Denken und vor allem eines: Übung, Übung, Übung. Hierbei hilft Ihnen dieses Set mit den wichtigsten Inhalten der GFK auf anregenden Lernkarten.

Für dieses Kartenset wurden zentrale Inhalte aus Marshall Rosenbergs Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ entnommen. Sie wurden so aufbereitet, dass sie sich gut in Lerngruppen und Trainings, aber auch für das Selbststudium einsetzen lassen. Die Karten vermitteln die Essenz der GFK in knappen, konzentrierten Sätzen: Impulse, Einsichten und überraschende Gedanken wechseln mit konkreten Übungssätzen und Handlungsempfehlungen ab. Auf der Rückseite jeder Karte wird der jeweilige Sätze erläutert und in den Kontext von Rosenbergs Denken gestellt. So üben Sie täglich eine kleine Portion GFK ein und werden auf diese Weise die „Sprache des Lebens“ besser anwenden können.

60 beidseitig bedruckte Karten in Schuber • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-95571-766-7



Die App zum Kartenset:



Liebe Leserinnen und Leser

Ein Mönch in einem weißen Gewand und blauer Schürze schiebt einen Wagen mit Essen den Klostergang hinunter. Vor einer Zellentür hält er an, schließt eine Klappe in der Tür auf, nimmt Blechgeschirr und eine leere Flasche heraus, stellt eine volle Flasche, einen Teller mit Essen hinein, schneidet ein Stück Brot. Dann schließt er die Klappe wieder zu, schiebt seinen Wagen ein Stück weiter den Klostergang hinunter bis zur nächsten Tür, öffnet die Klappe in der Zellentür. Man schaut dem Mönch dabei zu, hört das Rattern des Essenswagens im Klostergang, das Klappern des Schlüsselbundes, das Schneiden des Brotes. Sonst hört man – nichts.

Die große Stille heißt der preisgekrönte Dokumentarfilm aus dem Jahr 2005, der das Leben in dem Kloster La Grande Chartreuse in den französischen Alpen zeigt. Das Kloster gehört zum Orden der Kartäuser, und die Mönche, die dort leben, suchen im Schweigen und in der Einsamkeit nach Gott. Der Regisseur des Dokumentarfilms, Philip Gröning, verzichtet in dem Film auf erklärende Kommentare oder Filmmusik und zeigt knapp drei Stunden lang das Leben im Rhythmus und in der Stille des Klosters. Sechs Monate lang hat er allein – ohne Kameracrew – mit den Mönchen im Kloster gelebt und gedreht. Ich habe Philip Gröning gefragt, wie das Schweigen und die Stille auf ihn gewirkt haben. „Am Anfang war da eine ziemliche Verzweiflung“, erzählt er. „Man ist ja wahnsinnig gewöhnt daran, zu kommunizieren und viele Dinge aufzunehmen. Und dann ist man plötzlich in so einer Zelle und denkt: Man müsste jetzt einen tollen Blick über die Alpen haben. Aber die Klöster sind so gebaut, dass man nur auf die Wand der Zelle vor sich schaut. Auch das dient der Reduktion. Da war bei mir erst einmal eine große innere Leere und auch eine große Trauer. Und dann, nach ein paar Wochen, hat sich die Wahrnehmung geöffnet für das, was eigentlich das Wunderbare der Gegenwart ist: Wie ist das Licht, wie verändern sich kleine Pflanzen, wie sind die Wolken?“ Im Laufe der Monate wurde die Stille immer wichtiger für ihn, er wurde immer dankbarer für die Momente, in denen er nicht drehte, nicht an einer Messe teilnahm, „sondern einfach nur da sein konnte und sehen, wie die Zeit vergeht“.

Gab es Augenblicke, in denen er gedacht hat: Hier im Kloster möchte ich bleiben? „Ja, ganz oft“, sagt der Regisseur. Doch seine Berufung sei nun einmal, als Künstler zu arbeiten und etwas zu produzieren. „Aber wenn man es daran misst, wie glücklich die Zeit dort war, wäre ich geblieben“, sagt er. „Und zwar wegen der Offenheit der Menschen. Nicht wegen der Stille. Sondern wegen der Güte und der Offenheit, die aus der Stille erwachsen.“

Wie Stille uns verändert und wie wir sie in unserem Alltag finden können – auch ohne ins Kloster zu gehen –, davon erzählt unsere Titelgeschichte (S. 18). Eine erfüllte Zeit mit unserem Magazin 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.

TITEL

18 **Stille**

Von der Sehnsucht nach Ruhe und was passiert, wenn wir sie erreichen
Von Silke Pfersdorf

26 **„Stille muss man lernen“**

Der Meditationsforscher Peter Sedlmeier über den Weg zu innerer Ruhe

12 **Im Fokus: Vom Schmerz, kinderlos zu sein**

Psychologin Tewe Wischmann begleitet Paare mit einem unerfüllten Kinderwunsch

28 **„Eine Affäre kann eine bessere Ehe erschaffen“**

Einen ungewöhnlichen Blick auf den Seitensprung beschreibt Paartherapeutin Esther Perel

34 **Die Psychologie des Hundeblicks**

Brauen hoch, Pupillen weit – dieses Programm könnte der Hund eigens für uns entwickelt haben
Von Nicole Paschek

40 **Die Erzählung unseres Lebens**

Wie Geschichten unserem Leben Bedeutung verleihen
Von Sven Rohde

46 **„Vertrauen in das Unsichtbare“**

Warum uns der Glaube resilient macht: ein Gespräch mit dem Psychiater und Neurologen Boris Cyrulnik

58 **Die Crux mit den Diagnosen**

Von den Schwierigkeiten, psychisches Leid zu klassifizieren
Von Stephan Schlem

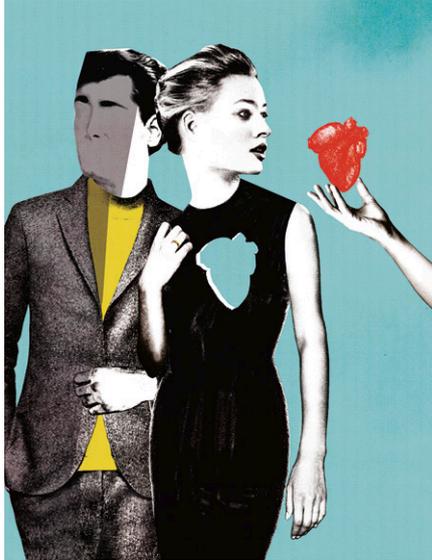
64 **Das Gespräch – ein Plädoyer**

Nur Gerede? Wie wir uns in der Unterhaltung geistig miteinander verbinden
Von Christian Schärf



TITELTHEMA

18 **Stille – warum sehnen wir uns nach ihr, und weshalb fällt es so schwer, ihr Raum zu geben? Es ist unser Lebensstil, der uns davon abhält, aber auch die Psyche. Denn wenn außen der Lärm verebbt, steigen in uns Gedanken und Gefühle auf, wir werden unruhig. Wie es uns gelingt, still zu werden – und was dann mit uns geschieht**



28 Selbst Menschen, die eine glückliche Beziehung führen, betrügen ihren Partner. Weshalb? Und wie kann man sich nach einer Affäre verhalten? Antworten von der Paartherapeutin Esther Perel



40 Warum erzählen wir Menschen so gerne Geschichten? Nicht nur in der Therapie führen immer mehr narrative Ansätze zum Erfolg. Wenn wir Geschichten spinnen, antworten wir auf wichtige Fragen der Psyche

DOSSIER

70 Keine Sorge?!

Über Angst bei der Arbeit

Druck, Bewertung, Konkurrenz: Viele Menschen haben Furcht vor dem Job. Doch es gibt Wege, sie zu überwinden
Von Carola Kleinschmidt

77 „Keiner sollte alles können müssen“

Ängstliche Mitarbeiter haben viele Stärken, sagt Psychotherapieprofessorin Beate Muschalla

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

„Bin ich hartherzig?“
Von Margarethe Schindler

38 Psychologie nach Zahlen

Losgelöst im Flow der Nadeln
Von Ebba Drolshagen

68 Studienplatz

Die Essenz des Bösen
Von Frank Luerweg

78 Lekys Aussichten

Was immer war und was nie
Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft



Sich selbst treu bleiben

Ratgeber haben viele Tipps fürs Glücklicherwerden – aber nicht alle eignen sich für jeden. Denn was den Einzelnen glücklich macht, hängt von seiner Persönlichkeit ab, stellten australische Forscher in einer Studie fest.

Nicht nur Ratgeber, auch zahlreiche psychologische Studien legen nahe, dass extravertiertes Verhalten, also Kontaktfreudigkeit, Offenheit und Durchsetzungsfähigkeit, eine Art Schlüssel zum Glück sei. Diese Befunde seien unzureichend, schreiben nun die Psychologen, sie bezögen sich lediglich auf kurze Augenblicke. So werde beispielsweise nicht klar, was es für Introvertierte bedeute, sich längere Zeit gegen den eigenen Charakter zu „stemmen“ und sich extravertiert zu verhalten.

Deshalb unterzogen die Psychologen 150 Freiwillige zwischen 18 und 55 Jahren zunächst einem Persönlichkeitstest und verteilten sie dann nach dem Zufallsprinzip auf zwei Gruppen. Die erste Gruppe wurde angewiesen, während des Kontakts mit anderen Menschen eine Woche lang „so mutig, gesprächig, aufgeschlossen, aktiv und durchsetzungsfähig wie nur möglich“ zu sein. Die anderen Probanden sollten

sich eher zurückhaltend, sensibel und ruhig geben. Alle Teilnehmer beantworteten sechsmal täglich kurze Fragebögen. Dazu gehörten beispielsweise folgende Fragen: „Wie gesprächig und durchsetzungsfähig waren Sie in der letzten Stunde?“ „Wie enthusiastisch und positiv fühlen Sie sich nun?“ „Wie gestresst und unruhig sind Sie jetzt?“

Das Ergebnis: Die extravertierten Teilnehmer profitierten von der Intervention, eine Woche lang noch kontaktfreudiger und durchsetzungsfähiger zu sein als sonst, und fühlten sich gut damit. Dagegen klagten introvertierte Menschen, die sich eine Woche lang „gegen“ ihren Charakter verhalten hatten, vor allem über Gefühle fehlender Authentizität und große Erschöpfung. „Wenn introvertierte Menschen versuchen, sich extravertiert zu verhalten, tun sie sich keinen Gefallen“, berichten die Forscher. Sich selbst treu zu bleiben scheint das Glücksprinzip zu sein.

ANNA GIELAS

**Aufgeschlossen sein,
enthusiastisch –
nicht für jeden der
Weg zum Glück**

Rowan Jacques-Hamilton u. a.: Costs and benefits of acting extraverted: A randomized controlled trial. *Journal of Experimental Psychology: General*, 2018. DOI: 10.31234/osf.io/8ze6w



Der Drang, unangenehmen Erfahrungen aus dem Weg gehen zu

wollen, kann sich für diejenigen nützlich auswirken, die zum Aufschieben neigen. Psychologen stellten in vier Studien fest, dass Studierende mit Hang zum Prokrastinieren dies seltener taten, wenn ihnen die negativen Folgen des zu späten Abgebens einer Aufgabe deutlich signalisiert worden waren. Die Vermeidungsmotivation, die sonst eher einen schlechten Ruf genieße, sei in diesem Falle hilfreich.

DOI: 10.1111/apps.12147

67

Monate lang „lebt“ ein Apple-Smartphone im Durchschnitt und damit ein Jahr länger als ein technisch ähnliches Samsung-Gerät. Der Grund: Apple ist die beliebtere Marke. Forscher wollten herausfinden, ob es psychologische Ursachen für die ökologisch ungünstige kurze Lebensdauer von Smartphones gibt. Die Lebensdauer habe nichts mit der Reparierbarkeit zu tun, heißt es. Apple-Geräte ließen sich wegen ihrer Beliebtheit schlicht besser weiterverkaufen. Analysiert wurden 500 000 in Onlineportalen gelistete gebrauchte Geräte.

DOI: 10.1111/jiec.12806



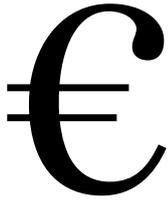
Es weihnachtet sehr

Wie geht es Arbeitnehmern vor, während und nach Weihnachten, fragte ein Team um die Wirtschaftspsychologin Christine Syrek. Die Forscher erfassten bei 145 Angestellten detailliert, wie sich deren Wohlbefinden entwickelte, wie viel Stress ihnen unerledigte Tätigkeiten bereiteten und wie die Stimmung war – vier Wochen vor Weihnachten, über die Feiertage sowie bis zehn Wochen danach. So kamen die Psychologen auf mehr als 2000 Messungen.

Das Ergebnis: Die Vorfreude auf Weihnachten beeinflusste das Wohlbefinden der Angestellten im Dezember positiv. Teilnehmer, die über Weihnachten nicht an die Arbeit dachten und sich entspannten, konnten dadurch noch einige Wochen danach den Stress abfedern, der durch nicht erledigte Aufgaben wieder entstand. Im Durchschnitt stieg bei allen Teilnehmern das Wohlbefinden vor Weihnachten an, blieb über die freien Tage erhalten und ging dann wieder zurück.

SAC

Christine J. Syrek u. a.: All I want for Christmas is recovery – changes in employee affective well-being before and after vacation. *Work & Stress*, 32/4, 2018. DOI: 10.1080/02678373.2018.1427816



Ein Erlebnis zu kaufen, etwa ein Konzert, soll glücklicher machen als eine materielle Anschaffung, haben frühere Forschungen ergeben. Drei neuere Studien zeigen jetzt: Probanden mit wenig Geld waren zufriedener mit materiellen Käufen als mit Erlebnissen – oder mit beiden gleich glücklich. Wie es heißt, streben Wohlhabende mehr nach Selbstverwirklichung, weshalb sie mehr von Erlebnissen profitierten. Wenig betuchte Menschen neigten hingegen zu klugem Geldausgeben. Die Frage, ob materiell oder nicht, sei für sie dabei weniger entscheidend.

DOI: 10.1177/0956797617736386



Männer, die fast ausschließlich mit Frauen zusammenarbeiten, haben ein um 15 Prozent höheres Scheidungsrisiko. Bei Frauen, die beruflich überwiegend mit Männern zu tun

haben, steigt es um 10 Prozent an. Die Forscher werteten statistische Daten aus, die die gesamte berufstätige Bevölkerung Dänemarks umfassten. Bei Männern hängt das Scheidungsrisiko offenbar außerdem von der Bildung ab – es ist bei gut ausgebildeten doppelt so hoch wie bei geringer qualifizierten Kollegen.

Caroline Ugglä, Gunnar Andersson: Higher divorce risk when mates are plentiful? Evidence from Denmark. *Biology Letters*, 14/9, 2018. DOI: 10.1098/rsbl.2018.0475



Perfekt nützt niemandem

Perfektionismus im Job ist unterm Strich schädlich – und zwar für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Zu diesem Schluss kommen Psychologen nach einer ersten Metaanalyse zum Einfluss von Perfektionismus im Arbeitsleben, bei der sie sich 95 Studien genauer ansahen. Dabei legten die Forscher den Fokus auf zwei Arten von Perfektionisten: die einen, die unbedingt Fehler vermeiden wollen, und die anderen, die nach Exzellenz streben.

Es lasse sich nicht eindeutig nachweisen, dass Perfektionisten insgesamt mehr Leistung brächten. Dies gelte besonders für die „Fehlervermeider“. Die Forscher fanden auch nur wenige Hinweise darauf, dass Perfektionisten bei der Arbeit motivierter und engagierter seien als andere. Dieser Vorteil könne nicht den Nachteil ausgleichen, dass Perfektionisten – wiederum eher die Fehler vermeidenden – deutlich häufiger unter Angst, Depressionen und Stress litten und somit ein höheres Burnoutrisiko hätten.

SAC

Dana Harari u.a.: Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103/10, 2018. DOI: 10.1037/apl0000324



Hinter der Fassade

Wer Schicksalsschläge oder andere Extremsituationen leicht überwinden kann und sich davon nicht unterkriegen lässt, wird in der Psychologie auch als resilient, also besonders widerstandsfähig bezeichnet. Bisher ging man davon aus, dass die meisten Menschen resilient sind und nach einem traumatischen Ereignis relativ gut weiter funktionieren. Zu Unrecht, wie zwei Forscher jetzt in einer Metaanalyse herausgefunden haben.

Anders als angenommen entspreche es dem Normalzustand, dass sich Menschen nach einem widrigen Ereignis schlecht fühlten. Und es gebe sehr wohl Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die Psychologen werteten 77 Studien erneut aus und stellten fest, dass die meisten Personen nach einem Schicksalsschlag wie etwa dem Verlust des Partners sehr wohl darunter litten. Auch trat eine Phase der Erholung nur allmählich nach einer gewissen Zeit ein. Offenbar sei in manchen Studien nicht beachtet worden, dass eine Person nach einem widrigen Ereignis gute Ergebnisse im Job liefern, aber zu Hause in eine Depression verfallen könne. Und hinter einer scheinbar glücklichen Fassade könnten sich auch größere Probleme verbergen, so die Forscher.

Die Psychologen plädieren daher dafür, das Phänomen der Resilienz anders zu definieren. Resilienz sollte nicht als Persönlichkeitseigenschaft verstanden werden, sondern als ein Prozess der Erholung, die unterschiedlich ablaufen könne. Wichtig sei zu verstehen, in welcher Hinsicht und warum sich manche Menschen nach einem widrigen Ereignis leichter und schneller erholten als andere.

Außerdem möchten die Psychologen Betroffene davon abhalten, sich selbst die Schuld zu geben: „Es ist uns wichtig zu sagen, dass es normal ist, wenn es jemandem nach einem widrigen Ereignis nicht gut geht.“ Manchmal könne es Monate oder Jahre dauern, bis ein traumatisches Ereignis überwunden werde. Um mit widrigen Umständen umgehen zu lernen, seien vor allem ein stabiles Umfeld und soziale Kontakte wichtig. Aktivitäten mit Freunden, Nachbarn, Verwandten oder anderen Gruppen könnten helfen, wieder Hoffnung und Vertrauen zu fassen.

ARIANE WETZEL

Frank Infurna, Suniya Luthar: Re-evaluating the notion that resilience is commonplace: A review and distillation of directions for future research, practice, and policy. *Clinical Psychology Review* 65, 2018. DOI: 10.1016/j.cpr.2018.07.003

Resilienz? Heißt nicht, dass man ein traumatisierendes Ereignis einfach so wegsteckt



Wie fühlen Sie sich mit Ihrem Geld?

Wer den Eindruck hat, mit dem eigenen Leben nicht so richtig zufrieden zu sein, könnte sein Verhältnis zum Geld in Augenschein nehmen. Denn viel stärker als gedacht ist das sogenannte „finanzielle Wohlbefinden“ dafür verantwortlich, wie gut wir uns insgesamt fühlen. Dies stellten Wirtschaftswissenschaftler in vier Studien fest.

Es seien zwei voneinander unabhängige Erwartungshaltungen, die dieses finanzielle Wohlbefinden ausmachen, heißt es. Zum einen ob wir aktuell finanziellen Stress haben, also etwa das Gefühl, das Geld „rinnt uns gerade durch die Hände“ (*current money management*). Zum anderen gebe es aber auch – unabhängig von aktuellem Geldstress – ein Grundgefühl, ob unsere finanzielle Zukunft sicher oder eher unsicher ist (*expected future financial security*). Der Einfluss beider Haltungen auf das gesamte Wohlbefinden sei bei den Studienteilnehmern größer gewesen als der aller anderen Einflüsse zusammen, wie etwa Gesundheit oder Beziehung.

SAC

Richard G. Netemeyer u. a.: Who am I doing? Perceived financial well-being, its potential antecedents, and its relation to overall well-being. *Journal of Consumer Research*, 45/1, 2018. DOI: 10.1093/jcr/ucx109

Wenn der Rivale verliert

Schadenfreude scheint in der Wirklichkeit stärker zu sein als im psychologischen Experiment. Dies fanden Forscher jetzt heraus, dank eines Zufalls.

In dem ersten Versuch legten Psychologen argentinischen Probanden ein fiktives Szenario vor: Das brasilianische Fußballnationalteam spielt gegen den Außenseiter Peru, der gewinnen muss, um in dem Turnier weiterzukommen. Peru siegt – wegen eines gegen Spielende mit Handspiel erzielten Tors. Die Probanden aus Argentinien zeigten sich gegenüber ihrem Dauergegner Brasilien schadenfroh: Sie fanden die Brasilianer unsympathisch.

Ein halbes Jahr später trafen Brasilien und Peru tatsächlich aufeinander. Und tatsächlich fiel gegen Spielende ein zu Unrecht anerkanntes Tor für Peru. Das nutzten die Forscher: Sie fragten dieses Mal echte Zuschauer, ebenfalls aus Argentinien. Bei ihnen fanden sie eine deutlich intensivere Schadenfreude. Diese Befragten identifizierten sich – anders als die Laborteilnehmer – sehr stark mit ihrer Heimat Argentinien und freuten sich, dass der Dauerrivale verloren hatte.

SAC

María Luz Gonzalez-Gadea u. a.: Schadenfreude is higher in real-life situations compared to hypothetical scenarios. *PLOS*, 2018. DOI: 10.1371/journal.pone.0205595



SO EINE SCH...!

Übers Fluchen – und warum es uns manchmal guttut, Schimpfwörter zu benutzen

TABU

Schimpfen oder Fluchen bezeichnet den Gebrauch von „verbotenen“ Wörtern, um Unmut zu äußern. Geschimpft wird, seit es Sprache gibt – mit früher teils harten Strafen. Heute ist der (gelegentliche) Gebrauch von Kraftausdrücken die Norm. Am häufigsten schimpfen wir auf Fußballplätzen, in Sportkneipen und Umkleieräumen.

KONTEXT

Je informeller der Rahmen ist, desto eher wird Fluchen akzeptiert. In Gruppen kann es das Gemeinschaftsgefühl stärken, auch weil dadurch Missstände offenkundig werden können. In formalen Situationen fürchten wir dagegen stärker den Verlust von Status und Respekt. Vor Ranghöheren und Angehörigen des anderen Geschlechts vermeiden wir es eher zu schimpfen.

ERLEICHTERUNG

Schimpfen hat auch eine kathartische Funktion. Es kann dazu dienen, Spannungen, Stress und Gefühle der Frustration abzubauen, ohne andere dabei zu verletzen. Die Bereitschaft zu körperlicher Aggression sinkt dadurch mitunter sogar.

KRAFT

Fluchen kann uns helfen, uns zu konzentrieren und unsere Kräfte zu mobilisieren. In Experimenten hielten Probanden, die Schimpfwörter zitierten, Schmerzen durch eiskaltes Wasser länger aus, und sie zeigten auch mehr Muskelkraft als Versuchspersonen, die neutrale Wörter aufsaßen.

KULTUR

Fluch- und Schimpfwörter werden vornehmlich aus vier Themenfeldern generiert. Im Deutschen bezieht man sich gerne auf Exkrementen, auch Formulierungen mit religiösem Bezug sind beliebt. In anderen Sprachen bevorzugt man Ausdrücke aus dem sexuellen Bereich oder verweist auf Krankheiten.

SIGNAL

Menschen benutzen Flüche und Schimpfwörter, um starke negative, aber auch positive Gefühle auszudrücken, wie Ärger, Frustration oder Glück. Oft geht es darum, Mitmenschen zu schockieren, zu beleidigen oder ihr Verhalten zu ändern. Wir machen uns so aber auch bei Schmerzen Luft oder drücken Humor aus.