

PSYCHOLOGIE HEUTE

HEAVY METAL
Resilienztraining
durch Musik?

TABUTHEMA
Reden wir über
Suizid

TRANSGENDER
Ein außergewöhnliches
Zwillingspaar

WER BIN ICH NOCH?

Wie wir ungelebte Seiten unserer
Persönlichkeit finden und entfalten

Neu bei Junfermann!

Sabine Claus
Auf dem Weg

20 Spaziergänge für das seelische Wohlbefinden

Stress, körperliche Probleme und seelische Krisen sind für viele Menschen an der Tagesordnung. Unsere Alles-ist-möglich-Mentalität weckt hohe Erwartungen an ständige Selbstoptimierung.

Dieses Buch setzt einen deutlichen Kontrapunkt: Es ist ein Plädoyer für die Form von Bewegung, die tief in uns Menschen veranlagt ist.

- Spazieren bedeutet achtsames Eintauchen in die Gegenwart. Es ist ein Gang in die Welt und ein Gang nach Innen.
- Beim Gehen hat man mehr kreative Ideen und reduziert Stress.
- Spaziergehen kann man fast zu jeder Zeit an jedem Ort, ohne große Planung.

200 Seiten, kart., E-Book inside • € (D) 22,00 • ISBN 978-3-95571-906-7 • Auch als E-Book erhältlich



Rainer Sachse
Persönlichkeitsstile

Wie man sich selbst und anderen auf die Schliche kommt

Jeder Mensch weist bestimmte Persönlichkeitseigenarten oder „Persönlichkeitsstile“ auf. Sie sind etwas völlig Normales und umfassen Ressourcen, persönliche Möglichkeiten und Kompetenzen, aber auch Nachteile und Risiken. In starker Ausprägung stellen sie sogar „Störungen“ dar, weil die persönlichen Probleme überwiegen. Dieses Buch

- stellt wissenschaftlich fundiert die in der Psychologie bekannten Persönlichkeitsstile und -Störungen vor,
- hilft dabei, das eigene Handeln und Denken zu verändern, und
- ermöglicht es, Verhaltensweisen anderer Menschen einzuordnen und adäquat damit umzugehen.

208 Seiten, kart., E-Book inside • € (D) 24,00 • ISBN 978-3-95571-909-8 • Auch als E-Book erhältlich



Sarah Peyton
Selbstresonanz.

Im Einklang mit sich und seinem Leben

Mit einem anderen Menschen in Resonanz zu sein bedeutet: Er versteht uns voll und ganz und betrachtet uns mit emotionaler Wärme und Großzügigkeit. Auch mit sich selbst kann man in Resonanz sein. Man kommt in Verbindung mit dem Körper, versteht, was im Gehirn passiert und kann die innere Stimme transformieren.

Die innere Stimme kann sehr kalt und kritisch sein. Verändert sie sich, wird also der innere Dialog eher warm und freundlich, hat dies Auswirkungen auf die Funktionsweise des Gehirns. Deshalb ist Sprache für die Autorin ein wichtiger Ansatzpunkt zur Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte. Das Buch bietet neurologische Erkenntnisse, Wissen aus der Traumaforschung, Möglichkeiten einer empathischen Sprache sowie 16 geführte Meditationen, die helfen, einen Weg der Heilung zu beschreiten.

344 Seiten, kart., mit CD, E-Book inside • € (D) 38,00 • ISBN 978-3-95571-834-3 • Auch als E-Book erhältlich



Jetzt versandkostenfrei bestellen unter www.junfermann.de

Liebe Leserinnen und Leser

An Silvester war die Liste immer fertig: Mindestens zehn Punkte standen darauf, häufig war „abnehmen“ darunter, aber auch so etwas wie „immer zum Karate“ oder „Zehnfingersystem lernen“. Die Liste wurde mit den Freundinnen diskutiert, abgesegnet und dann stand fest: Diese zehn Dinge werden sich im neuen Jahr in meinem Leben ändern – garantiert.

Sich zu verändern ist schwer, sagt die psychologische Forschung, und das habe ich im Laufe der Jahre des Erwachsenwerdens dann auch bemerkt. Sich hinsetzen, eine Liste erstellen und ganz feste hoffen, dass sich was tut – das ist immer wieder gescheitert.

Wie könnte körperliche Bewegung uns bei Veränderungsprozessen unterstützen, habe ich Astrid E. Heyl gefragt. Sie ist Psychologin und Psychotherapeutin und geht mit ihren Patienten zu Sitzungen in den Wald. Themen werden bei ihr im Gehen besprochen, „psychologisches Wandern“ nennt sie das. „Zunächst stärkt es unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, wenn wir uns in der Natur bewegen – unser Kortisolspiegel sinkt, unsere Pulsfrequenz, der Blutdruck“, sagt sie. „Und man hat gemessen, dass der präfrontale Kortex – ein Teil unserer Großhirnrinde – wesentlich stärker arbeitet, wenn wir draußen gehen. Das heißt, dass wir neue Informationen leichter aufnehmen oder leichter neu verknüpfen können.“ Astrid E. Heyl weist außerdem darauf hin, dass wir alles, was wir als Kind lernen, über Bewegung lernen – und sei es das Wohlbefinden durch Saugen am Schnuller: „Über die Motorik werden in den frühen Jahren die kognitiven Strukturen und die synaptischen Verbindungen geschaffen. Je mehr ich mich bewege, je besser ich mich bewege, desto mehr Synapsen werden in meinem Gehirn gebildet. Und wenn ich etwas verändern möchte, wenn ich mich etwas traue, einen anderen Anteil meiner selbst entwickeln möchte, dann brauche ich auch andere synaptische Bahnungen, die jenseits meiner bisherigen Muster und Bewertungen liegen.“

Wie kann ich in meinen Alltag Bewegung einbauen, die mich bei Veränderungen unterstützt? „Ich würde tatsächlich vorschlagen, so oft wie möglich rauszugehen und sich ohne Ziel in der Natur zu bewegen. Das heißt nicht: Ich mache zehn Kilometer Nordic Walking. Es ist wichtig, es ziellos zu tun, egal ob das am Fluss, am Meer, im Wald oder auf den Feldern ist. Dann fange ich an, meine Gedanken, die meinen normalen Alltag strukturieren, loszulassen. Und je öfter ich das mache, desto mehr kann es mir gelingen, aus dem Netz ‚Ich kann gar nichts verändern, weil ich gar keine Zeit habe, etwas zu verändern‘ rauszukommen.“

Unsere Titelgeschichte „Wer bin ich noch?“ zeigt, dass es dabei nicht darum geht, uns weiter zu optimieren (ab Seite 16). Sondern darum, Haltungen zu verändern und unabhängiger zu werden von äußeren und inneren Zwängen. Nicht stehenbleiben also, im wahrsten Sinne des Wortes. Gute Erkenntnisse!



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A stylized, handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'.

TITEL

16 Wer bin ich noch?

Wie wir unterdrückte Seiten, vergessene Wünsche und verborgene Potenziale entfalten
Von Birgit Schönberger

25 „Viele leben unter ihren Möglichkeiten“

Transaktionsanalytikerin Andrea Landschof über schlummernde Optionen des Denkens, Handelns und Fühlens

12 Im Fokus: Diktat der Fitness

Historiker Jürgen Martschukat über Körperbesessenheit und Sportstudios als Kathedralen der Moderne

30 Reden wir über Suizid

Menschen erzählen, wie sie den Mut fanden, weiterzuleben, statt Schluss zu machen
Von Jana Hauschild

40 Die beglückende Härte des Heavy Metal

Von der befriedenden Wirkung martialischen Gedröhns
Von Jörg Scheller

46 Oh, wie süüüß!

Das Kindchenschema oder die Macht des Niedlichen
Von Frank Luerweg

58 Mein Therapeut, der Traummann?

Über Verliebtsein und Missbrauch in der Psychotherapie
Von Uwe Britten



TITELTHEMA

16 Ich bin ich! Doch vielleicht ist dieses Ich gar nicht so unverrückbar, wie es uns scheint. Zwar verfügen wir alle über ein stabiles Persönlichkeitsgerüst. Dennoch ist unsere Identität permanent im Wandel. Und wir brauchen diese Bewegung, sonst kommt uns bald alles schal und freudlos vor. Das ist dann ein Zeichen dafür, dass wir wichtige Facetten von uns allzu lange eingesperrt haben. Was ist zu tun?



30 Über Suizid wird geschwiegen. Aus Scham, aber auch weil Experten vor dem „Werther-Effekt“ warnen: Medienberichte über Selbsttötungen führen oft zu Nachahmungstaten. Doch Schweigen ist keine Lösung, denn es lässt auch die Gefährdeten verstummen. Also: Reden wir über Suizidgedanken – und über Menschen, die sie überlebt haben



40 Heavy Metal: klingt hart, brutal. Eine Art von Musik, die aggressiv macht, sollte man meinen. Doch bei ihren Fans hat sie eher eine gegenteilige Wirkung. Sogar die Forschung bestätigt: Die krachend lauten Klänge helfen, Stress abzubauen, machen ruhiger, friedlicher. Gerade in der Sperrigkeit des Genres liegt das Therapeutische

64 Die Grenzen des Wissens

Über die „Replikationskrise“ in der Psychologie und intellektuelle Bescheidenheit

Von Susanne Ackermann

72 Die besonderen Zwillinge

Yentl und Laurens haben dieselben Gene – aber ein unterschiedliches Geschlecht

Von Stephan Schlein

RUBRIKEN

28 Therapiestunde

Engel sei Dank!

Von Stefan Junker

38 Psychologie nach Zahlen

Im Tandem

Von Angelika Friedl

70 Studienplatz

Von Katastrophen und Wunderwaffen

Von Klaus Wilhelm

78 Lekys Aussichten

Dann doch lieber krakeelen

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



Ganz entspannt? Für manche eher nicht

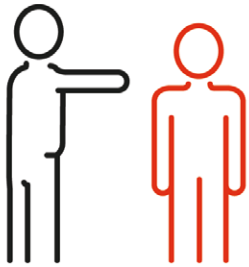
Die Sehnsucht nach Entspannung ist groß. Entspannungsmethoden wie etwa das autogene Training oder Muskelentspannung nach Jacobson gelten als ein gutes Mittel, sich zu erholen und „runterzukommen“. Es gibt aber Hinweise, dass gerade diejenigen, für die Entspannung besonders wichtig wäre, ängstliche oder depressive Menschen etwa, nichts davon haben – sie fürchten sich davor, sich zu entspannen. Psychologen nennen das Phänomen „entspannungsinduzierte Angst“ (*relaxation induced anxiety*). Entspannung macht zum einen Angst, weil sie die Furcht steigert, die Kontrolle über die eigenen Gefühle zu verlieren. Zum anderen erhöht sie die Angst vor der Angst, so dass man sich noch mehr anspannt. Ein Teufelskreis.

Das Phänomen selbst sei schon lange bekannt, schreiben Psychologen in einer Studie, nicht aber der psychologische Mechanismus, der dahintersteckt. In einem Experiment versuchten die Forscher nun, diesen zu verstehen. Teilnehmer waren 96 Studierende, davon 32, bei denen eine generalisierte Angststörung diagnostiziert worden war, weitere 34 mit einer Depression und schließlich 30 Teilnehmer ohne psychische Störung. Die Forscher machten mit den Probanden Entspannungsübungen und zeigten dann

Videos, die entweder Furcht oder Traurigkeit auslösen sollten. Anschließend berichteten die Teilnehmer, ob und wie sich ihre Gefühle während der Untersuchung verändert hatten.

Psychologen erklären sich den Mechanismus, der zur Angst vor Entspannung führt, so: Ängstliche oder depressive Menschen neigen ohnehin zu negativen Gedanken und zum Grübeln. Wer grübelt und sich sorgt, versetzt sich so selbst in negative Stimmung. Das hat einen Vorteil: Wenn plötzlich irgendetwas Negatives passiert, wird dies weniger negativ erlebt – man ist ja ohnehin schon besorgt, und so entsteht kein emotionales Wechselbad. Ist man aber entspannt und wird in diesem Zustand mit einem negativen Ereignis oder auch nur einem belastenden Gedanken konfrontiert, sorgt das für einen scharfen und schmerzhaften emotionalen Kontrast. Damit das nicht passiert, vermeiden es Entspannungsängstliche sozusagen vorsorglich, sich zu entspannen. SAC

Hanjoo Kim, Michelle G. Newman: The paradox of relaxation training: Relaxation induced anxiety and mediation effects of negative contrast sensitivity in generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 259, 2019. DOI: 10.1016/j.jad.2019.08.045



Wenig verträgliche und wenig gewissenhafte Menschen haben ein höheres Risiko,

ausgegrenzt zu werden (*ostracism*). Psychologen untersuchten, wie Ausgrenzung mit der Persönlichkeit zusammenhängt. Die Ursachen für das erhöhte Risiko: Wenig gewissenhafte Zeitgenossen gefährden unter Umständen den Erfolg eines Teams, wenig Verträgliche könnten die Harmonie in einer Gruppe beeinträchtigen.

DOI: 10.1037/pspp0000271

26%

eines fiktiven finanziellen „Budgets“, das wir in einen Partner investieren, würden Befragte für die Eigenschaft „Freundlichkeit“ ausgeben. Offenbar ist Nettigkeit somit die wichtigste Eigenschaft, die sich Menschen von ihren Partnern wünschen – über die Kulturen hinweg. Die Forscher verglichen die Präferenzen von 2477 Studierenden aus östlichen und westlichen Ländern.

DOI: 10.1111/jopy.12514

Unfreie Parlamentarier

Wie frei sind Abgeordnete des Deutschen Bundestags? Sie seien nur ihrem Gewissen unterworfen, steht im Grundgesetz. De facto hält sich die Freiheit der Parlamentarier jedoch in engen Grenzen, dies zeigt eine Analyse der meist ungeschriebenen Regeln und Strukturen der Bundestagsfraktionen. Letztere beschreibt Katja Wolter, die Tiefeninterviews mit acht Abgeordneten aller Parteien führte, als „überaus dominante Organisationen“.

Widersprüche seien an der Tagesordnung: Ein Befragter hatte einem politischen Gegner in den Medien eine „Testosteron-Attitüde“ unterstellt – dafür kritisierte ihn die Fraktion und machte ihn wenige Tage später zum medienpolitischen Sprecher. In den Fraktionen gebe es auch diverse „Denk- und Sprechverbote“ wie etwa den Fraktionszwang, schreibt die Autorin. So berichtete eine der Interviewpartnerinnen, sie sei als sogenannte „Neinsagerin“ nach der Abstimmung ausgegrenzt worden.

Abgeordnete könnten auch nur dann eigene Anträge einbringen, wenn sie sich zuvor der Zustimmung der gesamten Fraktion versichert hätten. Dabei müssten sie nicht nur die komplizierte Fraktionshierarchie einhalten, sondern auch die Empfindlichkeiten von Funktionsträgern beachten.

SAC

Katja Wolter: Liebe vergeht – Fraktion besteht! Wie zerschellt man möglichst schnell an den Strukturen der Politik? Widersprüche und Herausforderungen für Bundestagsabgeordnete. Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie, 3/2019. DOI: 10.1007/s11612-019-00474-0



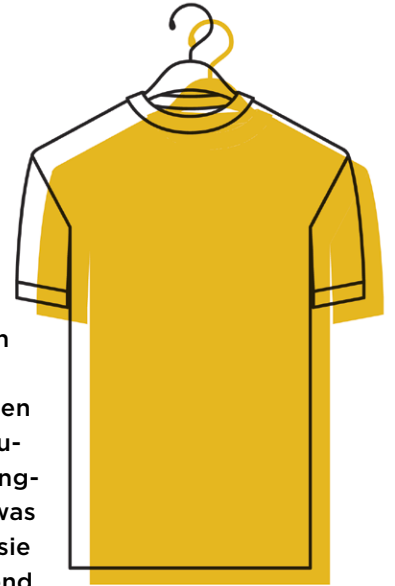
SPD-Kanzler Schröder verknüpfte 2001 die Abstimmung über den Bundeswehreinsatz in Afghanistan mit der Vertrauensfrage. Aus Protest verließ SPD-Abgeordnete Christa Lörcher die Fraktion

Unter Zeitdruck reagieren wir anders, als wir sind. Probanden sollten Fragen in einer Untersuchung sehr schnell und spontan beantworten. Sie sagten das, was sie für erwünscht hielten, anstatt zu äußern, was sie tatsächlich dachten. Manche versuchten, virtuos zu erscheinen, und antworteten deshalb nicht ehrlich.

DOI: 10.1177/0956797619867939

Wenn unsere Kleidung uns langweilt, werfen wir sie weg, stellten Psychologen in Tiefeninterviews fest. Aber wann finden wir unsere Jeans, Blusen oder Hemden langweilig? Wenn sie etwas älter sind, wenn wir sie als nicht mehr passend zum sozialen Umfeld erleben – und wenn wir uns etwas Neues kaufen. All das führt dazu, dass wir Kleidung schnell entsorgen – mit Konsequenzen für die Umwelt.

DOI: 10.1111/ijcs.12540



Kinder merken sich alles

Psychologen stellten die Aufmerksamkeit von vierjährigen Kindern und Erwachsenen auf die Probe: Die Kinder hatten klar die Nase vorn. Sie waren in der Lage, ihre Aufmerksamkeit gleichmäßig auf alle gebotenen Informationen zu verteilen und konnten sich diese besser merken. Kleinere Kinder tun das, weil es ihnen helfe, die Welt zu erfassen und zu lernen, so das Fazit der Psychologen.

Bevor die Teilnehmer zwei Aufgaben lösten, erhielten sie Informationen, die vor der ersten Aufgabe als irrelevant dargestellt wurden und dann plötzlich doch wichtig für die zweite Aufgabe wurden. Oder umgekehrt. Wie sich zeigte, schnitten die Erwachsenen schlechter ab, weil sie Mühe hatten, sich die anfangs als unwichtig dargestellte Information wieder ins Gedächtnis zu rufen. Das hat auch Vorteile, nämlich dann, wenn die Relevanz einer Information sich nicht ändert, schreiben die Forscher. Tut sie das doch, werden also vorher unwichtige Sachverhalte plötzlich wichtig, koste es aber mentale Anstrengung, sich daran wieder zu erinnern. Die Psychologen weisen darauf hin, dass auch Erwachsene in der Lage seien, ihre Aufmerksamkeit breit zu streuen. Doch im Alltag sei selektive Aufmerksamkeit häufig hilfreicher.

SAC

Nathaniel J. Blanco, Vladimir M. Sloutsky: Adaptive flexibility in category learning? Young children exhibit smaller costs of selective attention than adults. *Developmental Psychology*, 55/10, 2019. DOI: 10.1037/dev0000777



Unseren Angehörigen gegenüber sind wir sehr loyal, auch wenn sie einen moralischen Fehler begehen

Angehörige im Konflikt mit dem Gesetz

Was würden wir tun, wenn ein Familienangehöriger oder Verwandter mit dem Gesetz in Konflikt geraten würde? Wir würden wahrscheinlich schweigen oder lügen, um unseren Angehörigen zu schützen. Dies sogar umso mehr, je schwerwiegender das Vergehen war. Und selbst dann, wenn wir seine Tat als unmoralisch verurteilen.

Dies fanden Psychologen in zehn Studien mit insgesamt 3000 Teilnehmern heraus, und zwar unabhängig von deren Geschlecht, Religion, politischer Orientierung oder moralischen Überzeugungen. Die Probanden sollten sich enge Angehörige oder Personen vorstellen, die sie nur flüchtig kannten, und sollten sich vor Augen führen, sie hätten diese bei einer gesetzeswidrigen Handlung beobachtet, wie illegal Videos downloaden, Kreditkartenbetrug, Einbruch oder jemanden zum Sex nötigen. Die Teilnehmer wurden außerdem gebeten, sich zu überlegen, was sie der Polizei sagen würden, falls diese ins Spiel komme.

Als Motiv vermuten die Psychologen Selbstschutz: Wir schützten Angehörige, um die Beziehung zu ihnen nicht zu gefährden, aus Loyalität und um ihnen eine Strafe zu ersparen – selbst wenn das auf Kosten anderer gehe. Es zeigte sich aber auch: Wurden die Probanden ermutigt, sich von sich selbst zu distanzieren, indem sie von sich selbst in der dritten Person denken sollten, nahm ihre Neigung ab, die Familienangehörigen in Schutz zu nehmen – jedoch nur bei schwereren Vergehen.

Die Psychologen bemängeln, dass bisherige Forschungen in der Moralpsychologie sich fast ausschließlich mit dem unmoralischen Verhalten von Menschen befassten, die wir nicht kennen. Menschen verhalten sich aber offenbar ganz anders, wenn es um moralische Verfehlungen enger Angehöriger geht, selbst wenn sie sie klar als solche erkennen. SAC

Aaron C. Weidman u.a.: Punish or protect? How close relationships shape responses to moral violations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2019. DOI: 10.1177/0146167219873485

Hausfrau sein, konsumieren, Glamour ausstrahlen, so lautet ein Erfolgsrezept erfolgreicher Influencerinnen. 12 Tiefeninterviews zeigen: Es gibt eine weitere Zutat. Berichteten die Frauen wohl dosiert über persönliche Erfahrungen – und sparten schlechte nicht aus –, stieg die Zahl der Follower stärker an. Die Influencerinnen wurden als Personen erlebt, die trotz des geschäftlichen Hintergrunds menschlich blieben.

DOI: 10.1080/17530350.2019.1639529



Schuld, Scham, Kontrollverlust, all das löste intensiver Pornokonsum im Netz

bei 15 heterosexuellen Männern aus. In Tiefeninterviews berichteten sie darüber. Sie bezeichneten ihren Konsum als problematisch. Er begann im Lauf der Zeit ihr Autonomiegefühl zu bedrohen und führte zu unrealistischen Erwartungen an Sex und Sexualität, die mit den realen Erfahrungen kollidierten.

DOI: 10.1037/men0000232



Zwischen den

Die Beziehungen zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern sind offenbar stark davon beeinflusst, ob sich die Kinder früher schlecht behandelt oder vernachlässigt gefühlt hatten. In solchen Fällen sind die Beziehungen von weniger emotionaler Nähe und seltenen Kontakten geprägt, und die erwachsenen Kinder berichteten, darunter zu leiden. Das fanden Psychologen heraus, die für ihre Untersuchung Daten der US-amerikanischen *Wisconsin Longitudinal Study* auswerteten. Sie umfasst Material aus zwei Jahrzehnten.

Vor allem Probanden, deren Mütter sie vernachlässigt oder schlecht behandelt hatten, fanden die Beziehungen zu ihren



Generationen

Müttern auch im Erwachsenenalter sehr fordernd. Gegenseitige Unterstützung war hier seltener. Bei Vätern zeigte sich dieses Phänomen offenbar weniger – nur hatten erwachsene Kinder, die von Vätern körperliche Gewalt erlitten hatten, später weniger Kontakt zu ihren Müttern. Für diesen Befund gebe es in der Forschung bislang keine Erklärungen. Womöglich stecke Loyalität oder

Abhängigkeiten zwischen den Eltern dahinter, vermuten die Studienautoren.

SAC

Jooyoung Kong, Lynn M. Martire: Parental childhood maltreatment and the later-life relationship with parents. *Psychology and Aging*, 2019. DOI: 10.1037/pag0000388