

PSYCHOLOGIE HEUTE

Arbeit

Wenn der Job
Angst macht

Zwänge

Gedanken in
Dauerschleife

Kindheit

Wie uns das erste
Zuhause prägt

Pause fürs Pflichtgefühl

Warum Genuss uns weiterbringt
als jede Disziplin

Ihr müsst mich nicht feiern, das schaff ich selbst

Unser Themenheft für mehr Selbstwert



Jetzt bestellen
psychologie-heute.de

FACHWISSEN SEIT 1974

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Die Kochschule dauerte fünf Wochen und sie war für Menschen gedacht, die ihren Geruchssinn verloren hatten. Könnten sie wieder lernen, Freude am Kochen und Essen zu gewinnen, hatte sich Alexander Wieck Fjældstad gefragt. Und zusammen mit Profiköchen diesen Kurs entwickelt.

Fjældstad ist Mediziner und Associate Professor an der Universität Aarhus in Dänemark, sein Spezialgebiet: Verlust des Geruchssinns. „Menschen bemerken nicht, wie wichtig der Geruchssinn ist – bis sie ihn verlieren“, sagt er. „Wir erleben einen hypnotischen Kick, wenn wir bestimmte Dinge essen. Unser Belohnungssystem springt an und wir spüren Freude und Genuss. Und daran hat der Geruchssinn einen großen Anteil.“ Menschen ohne Geruchssinn verlieren häufig die Freude am Essen, kochen vielleicht nur noch automatisch aus der Erinnerung heraus, laden weniger Menschen ein – und die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken, steigt.

Culinary cure? hat Fjældstad über eine seiner Studien geschrieben, die den fünfwöchigen Kochkurs evaluiert, also etwa „Heilung durch Kochkunst?“ – ist das möglich? Die Grundidee des Kurses war, dass Menschen viele verschiedene Sinne haben, um Essen wahrzunehmen. Neben dem – verlorengegangenen – Geruchssinn ist das der Geschmack auf der Zunge, der uns sagt, ob das Essen salzig, süß, sauer,

bitter oder umami ist. Dann ist es die Textur des Essens, die wir mit dem Mund erfühlen können, aber auch wie sich Lebensmittel in unseren Händen anfühlen, ob das Gegessene kalt oder warm ist und wie scharf es ist, ein Eindruck, den wir über den sogenannten Trigeminusnerv wahrnehmen. Fjældstad hat dies alles als „die 5 Ts“ zusammengefasst: „Trau dich zu würzen“, Textur, Taktilität, Temperatur und Trigeminusnerv.

In dem Kurs lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre Sinne zu schärfen – mit Trainingssets aus verschiedenen Geschmacksrichtungen, mit Rezepten und Selbstkochen, mit Anfassen und Ausprobieren und Abschmecken und gemeinsamem Essen am Ende. Das Ergebnis? Ihre Fähigkeit zu riechen verbesserte sich – und ihre Lebensqualität ebenfalls: „Sie stellten fest, dass Kochen bedeutsam ist, gewannen Vertrauen in ihre Fähigkeiten zurück und daren, dass sie Probleme würden lösen können, die sich beim Zubereiten auftun“, erzählt Fjældstad – der auch ein Kochbuch entwickelt hat, *Genussvoll essen trotz Geruchsverlust* heißt es.

Nutzen wir nicht alle unsere verschiedenen Sinne zu wenig beim Kochen, Essen, Genießen? „Definitiv“, bestätigt der Wissenschaftler. „Wenn wir die Zutaten unseres Essens bewusst wahrnehmen oder den Geruch der Natur um uns herum, dann verbessert sich unser Geruchssinn. Wir können unsere Sinneseindrücke erweitern – und unsere gesamte Wahrnehmung der Welt.“

Also nicht essen und gleichzeitig netflixen oder reisen und währenddessen E-Mails lesen. Warum die Fähigkeit, den Moment zu genießen, uns nicht nur glücklicher macht, sondern sogar erfolgreicher, das erzählt unsere Titelgeschichte (ab Seite 12). Mit den besten Wünschen für eine genussvolle Zeit, Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 01/60 07-0
redaktion@psychologie-heute.de

PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

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

CHEFREDAKTION Dorothea Siegle

REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,
Elke Hartmann-Wolff, Denise Schiwon, 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 Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

ANZEIGEN Claudia Klinger

Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386,
anzeigen@beltz.de

Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim,
Telefon: 06201/6007-330

medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

Einzelheftpreis: 8,90 EUR (Deutschland, Österreich), 11,50 Sfr (Schweiz)

Jahresabo: 83 EUR (12 Ausgaben)

Studierendenjahresabo: 56 EUR (gegen Vorlage der Studienbescheinigung)

Alle Abopreise jeweils inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten.

Weitere Bezugspreise unter: psychologie-heute.de/bezugspreise

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 © Beltz Verlag, Weinheim.

Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung
der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material
übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

BILDQUELLEN Titel: plainpicture/Hartmann + Beese. S. 3: Andreas Reeg.
S. 4 oben: STARTS. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: Andi Weiland. S. 5 links,
12, 13, 15, 16, 21: Daniel Egnéus. S. 5 oben rechts, 24, 25, 29: Jakob Schnetz.
S. 5 unten rechts, 68, 69, 70, 71: Véronique Stömer unter Verwendung von:
frankreporter/Getty Images, master1305/Getty Images, LynaStock/Getty
Images, Johner Images/Getty Images, SolStock/Getty Images,
FrankvandenBergh/Getty Images, plainpicture/Lubitz + Dörner und
plainpicture/Holly & John. S. 6: Amelie Niederbuchner. S. 7 oben: Michael
Kühni. S. 7 unten: David Becker/Freier Fotograf/Getty Images. S. 8 oben:
Lea Brousse. S. 8 unten, 92: Jan Rieckhoff. S. 9 links: Mariia Guseva/Getty
Images. S. 9 Mitte: IchidaHonoka/Getty Images. S. 9 rechts: Tatyana
Sidorova/Getty Images. S. 10: Tim Möller-Kaya. S. 11 oben: Andrea
Ventura. S. 11 unten: Dominik Butzmann. S. 23: Max Baier. S. 26: Sander
van Wettum. S. 27: Studioline Fotostudio Potsdam. S. 30: Michel Streich.
S. 31: privat. S. 32, 33: Luisa Jung. S. 39: Gabriela Jolowicz. S. 44: Till
Hafenbrak. S. 46: laif/DOUG MILLSNYT/Redux. S. 47: Adam Eisenberg.
S. 52: Marina Cavusoglu/Getty Images. S. 53: CSA-Images/Getty Images.
S. 54 unten: Hengki Lestio/Getty Images. S. 54 oben: calvindexter/Getty
Images. S. 55 oben: SvetaZi/Getty Images. S. 55 unten: Deutsche
Gesellschaft für Psychologie/Foto: Daniel Kunzfeld. S. 56: Yellow Dog
Productions/Getty Images. S. 57 unten: Nadzeya_Dzivadkova/Getty Images.
S. 57 oben: Red Diamond/Getty Images. S. 58, 59, 62, 64, 65: G2 Baraniak.
S. 72: Luisa Stömer. S. 75: Viktoria Grunajew. S. 78 oben: Theresa
Bartmann. S. 78 unten: Syviane Brauer. S. 80, 81: Fien Jorissen. S. 82:
Peter Fenzel. S. 84: plainpicture/Dusica Paripovic. S. 89 oben links: DAK
Gesundheit. S. 89 oben Mitte: Serge Filimonov/Stocksy. S. 89 oben rechts:
funk ARD/ZDF, Foto: Christoph Neumann. S. 89 unten links: BR-
Fernsehen. S. 89 unten Mitte: Kohlhammer. S. 89 unten rechts: Ready
for Red. S. 105 oben links: martin-dm/Getty Images. S. 105 Mitte rechts:
Eva Fischer. S. 105 unten links: privat. S. 105 unten Mitte: Delf Zeh.
S. 106: Mauro Grigollo/Stocksy.

Menschen dieser Ausgabe



Ist das Leben eine Erzählung? Psychologie-Heute-Redak-
teurin **Susanne Ackermann** fand den Gedanken sehr plau-
sibel, bis sie bei ihren Themenrecherchen auf die Philoso-
phieprofessorin Karen Simecek stieß. In diesem Heft regt
die Wissenschaftlerin dazu an, sich auf die wirklichen Vor-
züge der Geschichten zu besinnen – dann können wir sehr
von ihnen profitieren **Seite 8**



Daniel Egnéus, Illustrator unserer Titelgeschichte, setzt sich,
wenn er sich entspannen möchte, einfach hin und zeichnet.
Das hat er schon immer getan. Dann wurde es zum Beruf,
aber er genießt auch heute noch die Momente, in denen er es
einfach für sich selbst tut. Mit den Zeichnungen für diese
Ausgabe wollte er Ruhe in Bildern von Orten vermitteln, an
denen er gerne sein würde: mit einem Partner in der Stille
sitzen oder eine Katze vor der Haustür füttern. Momente, in
denen man sich nicht gestresst oder besorgt fühlt **Seite 12**



Ob Krieg in der Ukraine, Bundestagswahlen oder Impf-
debatte: **Jana Hauschild** betreut die Rubrik „Im Fokus“, die
Themen der Gesellschaft aufgreift. Die größte Herausfor-
derung: Bei der Rasananz, mit der sich Krisen derzeit anein-
anderreihen, Schritt zu halten. Bestes Beispiel: Das Inter-
view mit einer Psychotherapeutin aus den USA in dieser
Ausgabe kann höchstens als Momentaufnahme verstanden
werden. So viel passiert dort gerade **Seite 46**



ISSN 0340-1677

Inhalt



Lieber nicht in die Firma gehen: Was tun bei arbeitsplatzbezogenen Ängsten?
Seite 24

Laute als Heimat: Dialekte klingen für den einen furchtbar – für die andere nach Grießbrei und Glück Seite 68



Pause machen – und in Gedanken die To-do-Liste durchgehen: Warum das keine gute Idee ist, und wie wir unsere Genussfähigkeit trainieren können Seite 12

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Pause fürs Pflichtgefühl

Warum Genuss uns weiterbringt als jede Disziplin

24 „Manche bekommen schon beim Gedanken an die Arbeit Panikattacken“

Verhaltenstherapeutin Beate Muschalla über arbeitsplatzbezogene Ängste

30 Therapiestunde

Herr K. ist wütend und schimpft ständig über Politik

32 Das Haus meiner Kindheit

Wie die Räume, in denen wir aufgewachsen sind, uns prägen

38 Psychologie nach Zahlen

Vier Erkenntnisse über Emotionen im fortgeschrittenen Alter

40 Gedanken, die nicht gehen wollen

Welche Behandlung hilft bei einer Zwangserkrankung?

46 Im Fokus: Die USA auf der Couch

Eine Psychotherapeutin aus Washington über den Zustand der Nation

52 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur:

Nino Haratischwilli

Die Schriftstellerin über Begegnungen, die das Leben verändern

68 Laute als Heimat

Warum Dialekte widersprüchliche Gefühle auslösen

72 Das halbe Leben

Eine Buchhändlerin aus Hessen erzählt vom Scheitern im Beruf

74 Liebe zu dritt, Therapie zu zweit?

Polyamorie in der Paartherapie

80 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: würdezentrierte Therapie

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief

95 Markt / 104 Mehr Psychologie

Heute / 106 Vorschau

Freud & Leid



Mehr von Erika Dürr ist im Podcast *Ulligunde* (p)lauscht zu hören.

Keine Angst vor ... dem Klettern

Erika Dürr erzählt: „Zum Klettern kam ich, weil mein Vater viel in den Bergen war und mich die wilden Geschichten der Bergsportler faszinierten. Ich hatte Ehrgeiz, aber das Klettern im alpinen Gelände war oft auch ein Aushalten. Ich hatte Angst vor der Angst – dass ich mich versteige oder ein Griff abbricht. Und gleichzeitig wollte ich es unbedingt lernen.“

In der Nordwand der Großen Zinne ist mir dann tatsächlich ein Griff ausgebrochen, ich fiel ins Seil, unter mir hunderte Meter Abgrund. Ich schrie kurz, konnte die Situation dann aber

souverän lösen. Das überraschte mich. Danach fragte ich mich oft: Bin ich ängstlich und nicht gemacht fürs Klettern? Oder bin ich mutig und blockiere mich selbst?

Ich probierte viel mit Mentaltraining, aber die Angst wurde nicht kleiner. Ich setzte mich zunehmend unter Druck, bis ich mich entschied, mit dem Klettern komplett aufzuhören. Ich hatte mich zu lange überfordert.

Eine überraschende Veränderung brachte Jahre später ein Selbstwertcoaching, das gar nichts mit Sport zu tun hatte. Ich hatte mich getrennt, ha-

derte mit meiner Kindheit, hinterfragte meine Identität und merkte: Ich war oft extrem harsch mit mir. Danach veränderte sich vieles grundlegend – auch im Sport: Ich kletterte wieder. Zwar ist die Angst oft noch da, aber ich kann inzwischen sanft und liebevoll mit ihr umgehen, kann sie heute besser hinterfragen und mich ihr auch bewusst stellen. Aber nur wenn mir wirklich danach ist, denn mein wichtigstes Ziel will ich nie mehr aus dem Fokus verlieren: Ich will Freude haben.“

Protokoll: Gabriele Meister

Foto: Amelie Niederbuechner für Psychologie Heute



Die literarische Patientin

Aus welchem Buch stammt sie?

Miss F. ist eine in den Südstaaten geborene weiße US-Amerikanerin, die den weichen Akzent ihrer Muttersprache auch im Deutschen beibehalten hat, was so bezaubernd klingt, dass man ihr stundenlang zuhören könnte. Die Anfang Siebzigerjährige verlor ihre Mutter früh; zusammen mit ihrem älteren Bruder wuchs sie in einer Kleinstadt auf, wo der Vater als Anwalt arbeitete. Diese Zeit des Lebens innerhalb der Familie, mit Freundinnen und Nachbarn hat Frau F. als Idylle in Erinnerung, die jedoch vom grausamen Rassismus überschattet wurde. Die Fälle, in denen ihr Vater als Anwalt grundlos beschuldigter Schwarzer vor Gericht auftrat, sind ihr ebenso im Rückblick gegenwärtig. In die Analyse kommt sie wegen etwas, das sie ihre „saisonale Depression“ nennt. Auf meine Deutungen reagiert sie gerne spaßhaft mit dem Einwurf „Objection!“, worauf ich dann entweder mit „Sustained!“ oder „Overruled!“ antworte. Als ich vermute, dass die Depression, die sie alljährlich wie eine fünfte Jahreszeit überkommt, die Trauer um den verlorenen Vater ist, sagt sie zur Abwechslung: „With due respect, your Honor – und nun?“ Ich zitiere ihr aus einem Brief, in dem Sigmund Freud dem Psychiater Ludwig Binswanger zum Tod von dessen Sohn kondoliert: „Man weiß, dass die akute Trauer nach einem solchen Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art, die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.“ Sie geht mit den Worten „The court is adjourned until tomorrow“.

Peter Schneider ist Psychoanalytiker in Zürich. An dieser Stelle behandelt er jeden Monat eine Figur aus der Literatur. Aus welchem Buch stammt diese Patientin?

„AUFBLÜHUNG: JEANLOUISE („SCOUT“) FINCH AUS HARPER LEE'S „TO KILL A MOCKINGBIRD“

Konsumkritik

Smart Toilets

Der psychoanalytische Philosoph Slavoj Žižek hat sich intensiv mit landestypischem Toilettendesign beschäftigt. Während in vielen Ländern der „Tiefspüler“ Exkrememente diskret verschwinden lässt, landen sie Žižek zufolge in den für Deutschland typischen „Flachspülern“ zunächst auf einem sanitärkeramischen Präsentierteller – das kommt der deutschen Psyche, die sich und die Welt nur erträgt, wenn sie alles einer tiefschürfenden Betrachtung unterziehen kann, zupass. Keine Defäkation ohne Reflexion, kein Stuhlgang ohne Tiefgang! Wen wundert's da, dass der Markt für *Smart Toilets* sogar im technologieskeptischen Deutschland wächst. Der smarte Abort setzt die Vergeistigung und Psychologisch-Werdung unserer Fäzes fort und beschert uns obendrein eine prolongierte anale Phase: Wer seinen Darm in eine LED-beleuchtete, selbstreinigende und über WiFi ansteuerbare Toilette entleert, kann neben der Reflexionslust ganz neue Stadien der Lust an der Kontrolle über den Stuhlgang erleben.

Jörg Scheller

