

PSYCHOLOGIE HEUTE

SEPTEMBER 2018

DIE KRAFT DES VERZEIHENS

Vergangene Kränkungen vergeben,
befreit nach vorne schauen

BELTZ 45. JAHRGANG HEFT 9 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

DIGITALE THERAPIE
Was bieten die
Programme wirklich?

DARK TOURISM
Die Faszination von
Schreckensplätzen

GUTE AUSSICHTEN
Im Alter werden
wir immer zufriedener

Eine Sexualtherapeutin spricht Klartext

Sex geht heute auch ohne Partner! Das ist zumindest eine der Entwicklungen, die Heike Melzer täglich in ihrer Praxis beobachtet. Denn dank zahlreicher Portale und Apps kann jede Vorliebe rund um die Uhr befriedigt werden. Intimität und Sexualität entkoppeln sich nach und nach von der Partnerschaft. Dies und die rasant wachsende Pornoindustrie bleiben nicht ohne Folgen für Beziehung, Privat- sowie Arbeitsleben.

»Das Internet hat Sex von der Leine gelassen. Hoherregt. Unübersichtlich. Rastlos. Eine der wenigen, die bei diesem atemlosen Galopp nicht vom Pferd fällt, ist Heike Melzer. Cool und ohne sich in simplen Bewertungen zu verzetteln, bietet sie einen fundiert recherchierten Überblick über den digital beschleunigten Sex im 21. Jahrhundert.«

Prof. Ulrich Clement



Auch als
ebook

240 Seiten, Klappenbroschur, € 16,95 (D), ISBN 978-3-608-50356-2

Liebe Leserinnen und Leser

Als Jakob nach einem Unfall, der lebensbedrohlich war, aus dem Krankenhaus entlassen wurde, fühlte er sich von seinen erwachsenen Kindern im Stich gelassen. Sie verstanden nicht, dass er sich um sein verändertes Äußeres sorgte, und reagierten schroff auf seine Anliegen und Probleme. „Ich habe mich so allein gefühlt, als wäre ich ihnen ganz egal“, sagt Jakob. Jakob war einer der Teilnehmer an einer Gruppenintervention, bei der ältere Menschen sich mit Kränkungen auseinandersetzten, die sie in ihrem Leben erfahren hatten – mit dem Ziel, den Verursachern wenn möglich zu verzeihen. Dem 81-jährigen Jakob gelang es: Am Ende entschuldigte sich seine Tochter bei ihm – und Jakob verzieh seinen Kindern.

Psychologieprofessor Mathias Allemand erforscht an der Universität Zürich Prozesse wie Dankbarkeit und Verzeihen und hat diese Gruppenintervention mit zwei Kolleginnen zusammen geleitet. Ich habe Mathias Allemand gefragt, woran ich eigentlich merke, dass ich bereit bin, etwas zu verzeihen. Dem Forscher ist zunächst wichtig, dass wir in unserem Gespräch über „normale Kränkungen“ sprechen, nicht über schwerste Verletzungen wie körperliche Gewalt oder Missbrauch. „Bei diesen normalen Kränkungen fällt einem vielleicht im Laufe der Monate oder Jahre auf, wie viel Zeit und Energie man investiert, um über die Verletzung nachzudenken. Und dass man in den negativen Gefühlen feststeckt, die damit einhergehen, wie Wut, Ärger oder manchmal auch Scham. Und dann merkt man wahrscheinlich: Etwas muss passieren. Es geht primär um eine Entscheidung. Ich entscheide mich, etwas zu tun. Und da ist Verzeihen eine mögliche Form.“

Das Wahrnehmen der negativen Gefühle sowie der Entschluss zu vergeben sind bereits zentrale Schritte in einem Verzeihensprozess, erklärt Allemand. Danach kann es helfen, die Perspektive zu wechseln, indem man zu verstehen versucht, warum der andere Mensch sich auf eine Weise verhalten hat, die man selbst als kränkend empfindet. Und indem man anerkennt: Auch ich habe in meinem Leben schon Menschen verletzt. Gespräche mit Freunden, Tagebuch führen, auch einen Brief an den Verursacher der Verletzung schreiben – all das sind gute Hilfsmittel, wenn man verzeihen möchte.

Erstaunlich für mich im Gespräch mit Professor Allemand war die Erkenntnis: Den Menschen, der einen verletzt hat, den braucht man für diesen Prozess des Verzeihens gar nicht unbedingt. Viele weitere Aha-Erlebnisse aus Forschung und Praxis finden Sie in unserer Titelseitegeschichte über das Verzeihen ab Seite 18. Interessante Einsichten wünscht



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 Die Kraft des Verzeihens

Wer vergibt, schließt mit vergangenen Kränkungen ab. Und erlebt eine neue Freiheit
Von Silke Pfersdorf

27 „Man lässt auch die eigenen Gewissensbisse los“

Gestalttherapeutin Bärbel Wardetzki erklärt, warum es so wichtig ist, sich selbst zu verzeihen

12 Im Fokus: „Merkwürdig zufrieden mit der Gesellschaft“

Entwicklungspsychologin Andrea Kleeberg-Niepage porträtiert eine sympathische, offene und hochgradig angepasste heutige Jugend

28 Opfer!

Historikerin Svenja Goltermann über einen Begriff, der heute allgegenwärtig ist – doch ursprünglich einen ganz anderen Bedeutungsgehalt hatte

36 Digitale Therapie

Immer mehr Anbieter versprechen Hilfe übers Internet – unkompliziert, ortsunabhängig, rund um die Uhr. Was bieten diese Programme?
Von Wibke Bergemann

44 „Hobbys sind ein Zugang zur Achtsamkeit“

Neuropsychologe Stan Rodski über den meditativen Flow beim Gärtnern, Stricken oder Ausmalen

58 Die Kunst, es gewesen zu sein

Fehler einzugestehen ist in unserer Kultur eine äußerst rare Tugend. Wie kann man über den Automatismus der Selbstrechtfertigung hinauswachsen?
Von Gerlinde Unverzagt



TITELTHEMA

18 „Verzeihung!“ und „Entschuldigen Sie bitte!“ bekommen wir zu hören, wenn uns jemand unabsichtlich gestoßen hat. Was gibt es da schon zu verzeihen? Doch wenn uns eine seelische Verletzung zugefügt wurde – vom untreuen Partner, von der geltungssüchtigen Schwester –, ist Vergebung eine schwierige und manchmal schmerzliche Aufgabe. Die Mühe lohnt sich aber. Denn Verzeihen ist ein Stück Selbstheilung



36 Immer häufiger werden Psychotherapie und Lebenshilfe über das Internet angeboten. Oft wartet am anderen Ende der Leitung nicht mal ein lebendiger Therapeut, bloß ein Programm. Dennoch sind einige dieser Angebote erstaunlich hilfreich. Sie haben zwar Mankos, aber auch Vorteile



64 Die Reiseanbieter verzeichnen einen neuen Trend: *dark tourism*. Statt an Strände oder in Museen zieht es manche Urlauber zu Katastrophenorten wie Tschernobyl, Ground Zero oder den Killing Fields in Kambodscha. Ist es ein deplatziertes wohliger Gruseln, der sie treibt?

64 Gruseln in Tschernobyl

Was bewegt Menschen dazu, zu Schreckensorten zu reisen, die vom Leid der anderen künden?

Von Birgit Schönberger

72 Je älter, desto ausgeglichener

Im höheren Lebensalter werden die Freudenmomente keineswegs rar – ganz im Gegenteil!

Von Gloria Luong

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Grenzenlos überfordert

Von Margarethe Schindler

34 Psychologie nach Zahlen

Was macht denn nun zufrieden?

Von Angelika Friedl

70 Studienplatz

Respekt vor mir!

Von Susanne Ackermann

78 Lekys Aussichten

Bruder Innerlich

Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute



Kleine Rituale, große Wirkung

„Die Torte sieht ja lecker aus ... Nein – denk an die Diät!“ Mit genug Selbstkontrolle bleiben wir auch der größten Verlockung fern. Leider funktioniert dies aber nicht immer. Kleine Rituale können uns dabei helfen, disziplinierter zu sein. Diese Beobachtung machte kürzlich ein internationales Team von Wissenschaftlern um den Verhaltensökonom Allen Ding Tian in sechs Studien mit fast 1800 Teilnehmern.

Rituale sind feste und wiederholte Abläufe von Handlungen. Etwa sich vor jeder Mahlzeit in Ruhe hinsetzen, einmal auf den Tisch klopfen, die Augen schließen und ruhig bis zehn zählen. In einem der Experimente, das sich über fünf Tage zog, sollte eine Gruppe von Freiwilligen, die allesamt abnehmen wollten, vor dem Essen ein Ritual ausüben. Dagegen trainierte die Kontrollgruppe ihre Achtsamkeit: Diese Teilnehmer sollten weniger essen, indem sie bewusst darauf achteten, wie viele Kalorien sie während jeder Mahlzeit zu sich nahmen. Das Ergebnis: Probanden, die sich des Rituals bedienten, aßen kalori-

enärmer als die Kontrollgruppe, sie nahmen vor allem weniger Zucker und Fett zu sich.

In weiteren Experimenten dokumentierte das Team, dass kleine Rituale nicht nur das Essverhalten positiv beeinflussen. Sie können auch in anderen Situationen nützlich sein. So testeten die Forscher die Bereitschaft der Teilnehmer, eine Party (die Verlockung) für die Teilnahme an einem karitativen Projekt (die Vernunft) abzusagen – und kamen zu dem gleichen Ergebnis: Diejenigen, die vor dem Versuch ein vorgegebenes Ritual ausübten, entschieden sich häufiger für das soziale Projekt.

Das Wiederholen der gleichen Handlungsabläufe erzeugte in den Teilnehmern ein stärkeres Gefühl der Selbstdisziplin, so folgern die Forscher. Nach der Ausübung eines kleinen Rituals können wir uns offenbar leichter gegen eine Versuchung und für die Vernunft entscheiden.

ANNA GIELAS

Allen Ding Tian u.a.: Enacting rituals to improve self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114, 6, 2018. DOI: 10.1037/pspa0000113

Wer gleiche Handlungsabläufe wiederholt, braucht keine Kalorien zu zählen

Zu kalt, zu nass, zu schwül? Unangenehmes Wetter verschlechtert die Stimmung, zeigen Forscher anhand einer sprachlichen Auswertung von 3,5 Milliarden Twitter- und Facebook-Posts aus der Zeit zwischen 2009 und 2016. Die Ergebnisse wurden mit Wetterdaten aus 75 US-Regionen abgeglichen. So fanden sich etwa in den Posts umso mehr positiv konnotierte Begriffe, je höher die Temperaturen waren. Ab 30 Grad Celsius mehrten sich dann wieder negative Ausdrücke.

10.1371/journal.pone.0195750

25%

Wenn mindestens 25 Prozent der Mitglieder einer Gruppe – ob Teilnehmer von Social-Media-Debatten oder Mitarbeiter eines Betriebs – neue soziale Konventionen durchsetzen wollen, übernimmt die Mehrheit diese Norm. Dieser *tipping point* von 25 Prozent liegt niedriger, als Sozialwissenschaftler bislang annahmen. Wichtig sei dies etwa für die Erforschung von Konventionen und Umgangsformen in den sozialen Medien, schreiben die Forscher.

DOI: 10.1126/science.aas8827

Exotische Interessen machen attraktiv

Sie haben extravagante Vorlieben, interessieren sich etwa für eine ungewöhnliche Musikrichtung? Andere, die ähnlich denken, werden Sie deshalb ganz besonders anziehend finden. Dies ist das Ergebnis einiger Experimente des Psychologen Hans Alves von der Universität Köln. Gemessen hat Alves die Vorlieben von Teilnehmern anhand der Anzahl der Likes auf Facebook-Seiten.

Dieser Zusammenhang gilt offenbar auch dann, wenn Mainstreaminhalte grundsätzlich stärker gewichtet werden als Nischenthemen. Das bedeutet: Wir mögen unsere seltenen Vorlieben zwar weniger als diejenigen, die auch andere teilen – aber genau diese ungewöhnlichen Vorlieben machen uns in den Augen anderer attraktiv.

Zudem hat der Forscher gezeigt, dass beim Onlinedating vom Teilen seltener, exotischer Interessen eine besondere Anziehungskraft ausgeht. So verspürten Versuchspersonen ein größeres Interesse, die Person hinter einem Profil kennenzulernen, wenn diese eine ihrer seltenen Interessen teilte. Offenbar sagen diese oft mehr über potenzielle Kandidaten aus als gängige Interessen, die ohnehin die meisten haben.

ARIANE WETZEL

Hans Alves: Sharing rare attitudes attracts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44, 8, 2018. DOI: 10.1177/0146167218766861





Belohnungen stärken offenbar doch die intrinsische Motivation, also die Freude, die allein aus der Tätigkeit resultiert. Bisher hatten Forscher angenommen, dass Belohnungen als Anreiz von außen die intrinsische Motivation untergraben. So einfach ist es aber nicht, stellten zwei Psychologinnen in fünf Experimenten fest: Wenn wir die Belohnung unmittelbar nach dem Erreichen eines Ziels bekommen, machen wir danach umso lieber weiter.

DOI: 10.1037/pspa0000116

Selfieeffekt: Teenager und junge Erwachsene, die in den Social Media häufig Selfies teilen und im Web gerne Bloggern folgen, sind laut einer norwegischen Umfrage unsichere Konsumenten. Die jungen webaffinen Teilnehmer neigten viel stärker als ältere dazu, zu viel Geld auszugeben oder Fehlkäufe zu tätigen. Befragt wurden 1707 Personen zwischen 16 und 60 Jahren. Durch ihre Aktivitäten im Web seien die Jüngeren offenbar dem Druck des Onlinemarketings stärker ausgesetzt, heißt es.

DOI: 10.1111/ijcs.12431

Schutz vor Ausgrenzung und Schikanen

Romantische Beziehungen schützen auch homosexuelle oder lesbische Jugendliche und junge Erwachsene vor Stressgefühlen, vor allem wenn sie zugleich anderen Minderheiten angehören. Dies wiesen US-amerikanische Forscher erstmals nach. Unter den 16- bis 20-jährigen Befragten waren weiße und afroamerikanische Jugendliche und junge Erwachsene sowie solche mit lateinamerikanischem Migrationshintergrund. Die Wissenschaftler fanden die Schutzwirkung durch die Beziehung unabhängig von Alter und Geschlecht, aber am ausgeprägtesten bei denen, die zugleich noch einer anderen Minderheit angehörten. Anders als erwartet gaben bisexuelle Befragte häufiger an, unter stärkerem Stress zu stehen, wenn sie gerade eine Partnerschaft hatten. Eine Erklärung dafür gebe es bislang nicht, heißt es.

Offenbar, dies ein weiteres Ergebnis, schützte ihre Beziehung die Befragten auch vor negativen Auswirkungen durch Ausgrenzung, Schikanen oder Mobbing, denen lesbische oder homosexuelle Jugendliche wegen ihrer sexuellen Orientierung ausgesetzt sind.

SAC

Sarah W. Whitton u. a.: Romantic involvement: A protective factor for psychological health in racially-diverse young sexual minorities. *Journal of Abnormal Psychology*, 2018. DOI: 10.1037/abn0000332



Single sein

Wie geht es denjenigen, die länger ohne Partner sind? Wie sehr wünschen sie sich eine intime Beziehung? Das hänge vom jeweiligen Bindungsstil ab, sagen die Psychologen Christopher A. Pepping und Geoff MacDonald. In einem Überblicksartikel stellten sie die Forschungsergebnisse zur Situation von Langzeitsingles zusammen. Dabei unterschieden sie drei Bindungsstile: Bindungsvermeidung, Bindungsangst und die sichere Bindung.

Die Bindungsvermeider unter den Singles neigen dazu, einer Beziehung aus dem Weg zu gehen. Sie spielen die Bedeutung von Beziehungen einerseits herunter und dämpfen ihre eigenen Hoffnungen, jemanden kennenzulernen – sehnen sich aber andererseits stark danach. Das macht diese Singles unzufrieden. Viele können diese Unzufriedenheit jedoch ein Stück weit in einem Beruf kompensieren, in dem es mehr auf Autonomie ankommt als auf Bindung. Allerdings kehre sich dieser Effekt im Alter um. Dann könnten – um Nähe zu vermeiden – auch Hilfe und Unterstützung schwerer angenommen werden, stellen die Psychologen fest.

Singles, die unter Bindungsangst leiden, gehen zwar Partnerschaften ein, haben aber Angst davor – allerdings auch vor dem Alleinsein. Diese Singles haben ein höheres Risiko, zu vereinsamen und an einer Depression zu erkranken. Einigen Bindungsängstlichen gelingt es jedoch, trotz Angst vor einer intimen Beziehung Freundschaften und Bekanntschaften zu pflegen, was ihnen hilft, mit dem für sie ambivalenten Singlestatus besser zurechtzukommen. Die optimistischen unter den bindungs-



ängstlichen Alleinstehenden haben Hoffnung, wieder einen Partner zu finden, schreiben Pepping und MacDonald.

Am besten geht es offenbar den bindungssicheren Singles, vermutlich weil sie sich bewusst für diesen Status entschieden haben, so die Forscher. Sie pflegen oft intensivere und mehr Freundschaften als Menschen, die in einer Beziehung sind. Das macht sie zufrieden und senkt das Depressionsrisiko.

Laut einer Umfrage zweier Onlinepartneragenturen leben derzeit in Deutschland 16,8 Millionen Singles. Sie sind im Durchschnitt sechs Jahre ohne Partner, in Großstädten noch ein Jahr länger. SAC

Christopher A. Pepping, Geoff MacDonald: Adult attachment and long-term singlehood. *Current Opinion in Psychology*, 2018. 10.1016/j.copsyc.2018.04.006
tinyurl.com/PH-Singlestudie

ANZEIGE

Freunde

Partner

Reise-partner

gleichklang.de
natürlich Liebe und Freundschaft

Das psychologische System des Beziehungsaufbaus
– seit mehr als 10 Jahren bewährt!

Jetzt starten:
www.gleichklang.de

Erweitern Sie jetzt Ihr soziales Umfeld und
starten Sie bei Gleichklang durch!



Kleinkinder berechnen Kosten und Nutzen

Schaffe ich das? Ist der andere meine Hilfe wert? Schon anderthalbjährige Kinder wägen ab, wem und wann sie helfen. Das sagen Psychologen aus Washington. Sie baten in drei Experimenten mehr als 150 Kinder im Alter von 18 Monaten, ihnen ein Klötzchen zu bringen, um einen Turm fertig bauen zu können. Zuvor hatten die Kinder in einer Übungsphase den erwachsenen Spielkameraden kennengelernt und dabei erfahren, dass manche Klötze sehr viel schwerer waren als andere.

Wurden die Kinder gebeten, einen leichten Klotz zu bringen, kamen zwei von dreien dieser Bitte nach. Handelte es sich um die bis zu zwei Kilo schweren Holzstücke, half nur noch knapp eines von drei Kindern. Hatte sich der Erwachsene zuvor für die gleichen Spielzeuge wie das Kind interessiert, half das Kind später umso bereitwilliger. Und: Je länger die Kinder bereits laufen konnten, umso hilfsbereiter waren sie. Die Forscher schlussfolgern, dass die Kinder abwogen, ob das Klötzchentragen für sie physisch machbar war, und auch, ob der andere ein Freund – also den Aufwand wert – war.

JANA HAUSCHILD

Jessica A. Sommerville u.a.: Infants' prosocial behavior is governed by cost-benefit analyses. *Cognition*, 177, 2018. DOI:10.1016/j.cognition.2018.03.021

Mehr Politikerinnen braucht das Land

Mehr Frauen in die Politik, fordern viele – und haben ein Argument mehr, warum das gut wäre: Es gibt in einem Land offenbar umso weniger Korruption, je mehr Frauen in den Parlamenten sitzen. Dies ergab ein Vergleich von 125 Ländern mit Daten aus dem *Control of Corruption Index* (CCI) der Weltbank sowie der *International Labour Organization* (ILO) der Vereinten Nationen. Die Forscher aus den USA und Deutschland betonten, dass der Zusammenhang kausal sei, also die größere Anzahl von Parlamentarierinnen die Ursache der geringeren Korruption sei. Die Befunde bedeuteten demnach nicht, dass Frauen an sich weniger korrupt seien – die Studie ergab auch, dass eine größere Anzahl von Frauen in Führungspositionen der Wirtschaft nicht mit weniger Korruption einherging. Womöglich, dies vermuten die Wissenschaftler, hänge der positive Einfluss der Politikerinnen damit zusammen, dass sich viele von ihnen um Familien-, Gesundheits- oder Bildungspolitik kümmern. SAC

Chandan Kumar Jha, Sudipta Sarangi: Women and corruption: What positions must they hold to make a difference? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 151, 2018. DOI: 10.1016/j.jebo.2018.03.021



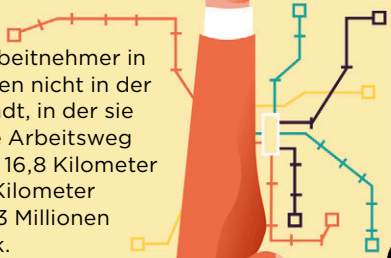
Diese vier Frauen saßen neben 61 Männern im Parlamentarischen Rat, der 1948/49 das Grundgesetz für die Bundesrepublik erarbeitete – sie sind die Mütter des Grundgesetzes (von links): Friederike Nadig (SPD), Helene Wessel (Zentrum), Helene Weber (CDU) und Elisabeth Selbert (SPD). Im aktuellen Bundestag beträgt der Frauenanteil 31 Prozent

HIN UND HER UND HER UND HIN

Viele Menschen pendeln zwischen ihrer Wohnung und dem Arbeitsort.
Wann wird daraus eine Belastung? Und was hilft?

Distanz

60 Prozent aller Arbeitnehmer in Deutschland arbeiten nicht in der Gemeinde oder Stadt, in der sie leben. Der einfache Arbeitsweg ist durchschnittlich 16,8 Kilometer lang. Mehr als 150 Kilometer täglich legen nur 1,3 Millionen Fernpendler zurück.



Belastung

Bei langen Wegen leidet die Gesundheit. So klagen Pendler, die am Tag mehr als eine Stunde Pendelzeit auf sich nehmen, häufiger über Müdigkeit, sie fühlen sich reizbarer und nervöser und haben häufiger Magen- und Verdauungsbeschwerden sowie Nacken- und Schulterschmerzen.

Ort

In Ballungsräumen fühlen sich Autofahrer gestresster, im ländlichen Raum sind es Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel.

Mittel

Fast 70 Prozent aller Pendler fahren mit dem Auto. Vorteilhafter ist aktives, nichtmotorisiertes Pendeln, etwa mit dem Rad.

Entgegen unserer Erwartung empfinden wir eine Fahrt als angenehmer, wenn wir mit Mitreisenden sprechen.

Vorteil

Die größere räumliche Entfernung zur Arbeit ermöglicht, auch gedanklich Abstand zu nehmen – das kann das Abschalten erleichtern. Wenn mit dem Pendeln wirtschaftliche oder wohnliche Vorteile verbunden sind, wird es eher akzeptiert.

Konflikt

Wer lange unterwegs ist, hat weniger Zeit zur Erholung. Viele Pendler geben Freizeitaktivitäten auf oder verlegen sie aufs Wochenende. Konflikte in der Familie sind häufiger: Das Trennungsrisiko ist erhöht. Wochenpendler sind zudem von Gefühlen der Entwurzelung bedroht.

Lösung

Bei Gleitzeitregelungen bleiben Pendler entspannter; auch Homeoffice oder flexible Präsenzzeiten können helfen. Stressverstärkend wirken hoher Termin- und Leistungsdruck sowie fehlende Einflussmöglichkeiten.

Zeit

Rund 50 Prozent der Beschäftigten benötigen bis zu einer halben Stunde Pendelzeit pro Tag. Etwa ein Drittel ist bis zu einer Stunde unterwegs, und 17 Prozent nehmen mehr als eine Stunde auf sich. Männer brauchen tendenziell etwas länger. Als „tolerierbar“ gelten bis zu 45 Minuten pro Strecke.

Entspannung

Verspätungen, Gedränge, Lärm, Stau – Pendler regt vieles auf. Gut finden sie, dass sie Nachrichten lesen (oder hören) können, Musik und Hörbücher sowie die Möglichkeit, „mobil zu arbeiten“. Am liebsten tun die meisten: nichts.