

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact



## Loslassen

Aufgeben können  
Gewohntes hinterfragen  
Raum schaffen für Neues

# Das Magazin für Leser, die sich selbst und ihre Mitmenschen besser verstehen möchten und Antworten suchen rund um die großen Themen Ihres Lebens.



FACHWISSEN SEIT 1974

**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**

Weitere Abomöglichkeiten auf  
[www.abo-psychologie-heute.de](http://www.abo-psychologie-heute.de)

# Liebe Leserinnen und Leser

„Aufgeben ist das Letzte, was man sich erlauben darf“, stand auf der Sprüchekarte, die an meiner Pinnwand hing. Die Karte sollte mich im Studium motivieren, wenn ich mir viel vorgenommen hatte: das Praktikum in den Semesterferien, Recherchen, Geld verdienen, Bewerbungen – und Freunde gab es ja auch noch. Irgendwann bekam ich einen Tinnitus und sah ein, dass ich mich von dem ein oder anderen Vorhaben verabschieden musste. Die Karte habe ich weggeschmissen, weil mir klarwurde: Ich schaffe nicht alles.

Durchläuft man bestimmte Phasen, bis man bereit ist, sich von einem Ziel zu verabschieden, frage ich Veronika Brandstätter. Sie ist Professorin am Psychologischen Institut der Universität Zürich und Expertin für Motivationspsychologie. „Es beginnt damit, dass man sich die Frage stellt: Soll ich weitermachen oder nicht?“, sagt sie. „Das würde man sich bei einem produktiven Zielverlauf gar nicht fragen. Das heißt, diese Handlungskrise – wie wir das Phänomen bezeichnen – wird durch Misserfolge und Rückschläge ausgelöst, nicht dadurch, dass das Ziel an Attraktivität verloren hätte.“

Brandstätter skizziert anhand einer klassischen Theorie von Eric Klinger, wie einen über Wochen und manchmal Monate Zweifel umtreiben. Zunächst gibt man wieder mehr Gas, erlebt erneut Rückschläge; Frust und Aggression nehmen zu bis hin zu einem möglichen Abgleiten in eine depressive Verstimmung. In der sich dann die emotionale Bindung an Dinge, die einem vorher wichtig waren, löst. „Und dann ist man wieder frei, sich neuen Vorhaben zuzuwenden.“ Eine Studie der Psychologin hat ergeben, dass Menschen, die sich von einem Ziel gelöst und sich ein neues gesetzt hatten, dieses dann sogar attraktiver fanden als das ursprüngliche. Wer aufgibt, kann also lernen, seine künftigen Vorhaben so zu schneidern, dass sie den eigenen Bedürfnissen mehr entsprechen – und einen zufriedener machen.

Die Professorin erzählt mir, wie sich der Fokus der Forschung in den letzten Jahrzehnten verändert hat: „Lange Zeit hat sich die Motivationspsychologie mit der Frage befasst: Was fördert Beharrlichkeit, was braucht es, um Aufgaben erfolgreich zu bewältigen? Interessanterweise gab es dann in den 70er, 80er Jahren Anstöße aus der Organisationspsychologie, die sich Gedanken darüber gemacht hat, warum Manager an Projekten festhalten, obwohl sie nicht erfolgreich sind.“ Brandstätter und andere Kollegen haben Anfang der 2000er begonnen, systematisch nach den Ursachen zu forschen, unter welchen Umständen Menschen Ziele aufgeben. Und nach und nach setzt auch ein gesellschaftlicher Wandel ein: Durchhalten um jeden Preis wird kritischer, Loslassen oder gar Scheitern positiver bewertet als früher.

Mit diesem *Psychologie Heute compact*-Heft haben wir Ihnen ein umfassendes *Loslassen*-Paket geschnürt: Wir erzählen von der Fähigkeit, Gewohntes zu hinterfragen, den Vorteilen des Aufgebens und beleuchten den Raum, der dann für Neues entsteht. Das gesamte spannende Interview mit Veronika Brandstätter lesen Sie online unter [psychologie-heute.de/leben](http://psychologie-heute.de/leben). Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, appearing to read "dorothea siegle".

# Inhalt

HEFT 63

## 06 Leichter loslassen

Was uns daran hindert, was uns dabei hilft



## AUFGEBEN KÖNNEN

### 14 Das Handtuch werfen

Wann Aufhören uns weiterbringt

### 20 Üben, üben, üben

Die Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert über die Fähigkeit, loszulassen

### 22 Scheitern gehört dazu

Warum Niederlagen zum Leben dazugehören – und es sogar bereichern

### 28 Eine Frage des Alters

In welchen Lebensphasen uns das Loslassen besonders schwerfällt

### 30 Scheidung ohne Drama

Trennung zwischen Gefühlschaos und Blick nach vorn

### 34 Schnellkurs im Loslassen

Die Coronakrise und ihre Auswirkungen auf unsere Psyche

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel



## GEWOHNTES HINTERFRAGEN

### 40 Mein Leben, neu erzählt

Wie wir unsere eigene Geschichte umschreiben können

### 48 Im Wettlauf mit der Zeit

Ein Gespräch mit dem Psychiater Thomas Fuchs über das Diktat der Beschleunigung

### 52 Der lange Schatten der Liebe

Verflossene Beziehungen und wie sie unser Leben prägen

### 58 Gute Gewohnheit

Der Psychotherapeut Matthias Hammer über die Etablierung neuer Gewohnheiten

### 60 Akzeptanz lässt sich lernen

Wie wir es schaffen, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind



# RAUM SCHAFFEN FÜR NEUES

## 68 Das leise Glück der Zufriedenheit

Über ein unspektakuläres,  
aber dauerhaftes gutes Gefühl

## 74 Burnout – und dann?

Wie man im Alltag wieder Fuß fasst,  
ohne erneut auszubrennen

## 78 Ich verzeihe dir!

Anderen zu vergeben ist eine Art der Selbstheilung

## 84 So gelingt der Neuanfang

Worauf es beim Aufbruch in eine neue  
Lebensphase ankommt

## 86 Es geht auch ohne mich

Wie wir lernen, Verantwortung abzugeben

3 Editorial

5 Impressum

90 Medien

95 Cartoon

96 Markt

Best.-Nr.: 47263  
ISBN 978-3-407-47263-2



## REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),  
6007-310 (Verlag)

**WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

## HERAUSGEBER UND VERLAG

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

**CHEFREDAKTEURIN** Dorothea Siegle

**VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN** Anke Bruder

**MITARBEIT** Saskia Schmidt (Layout), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

**REDAKTIONSSISTENZ** Nicole Coombe, Kerstin Panter

**LAYOUT, HERSTELLUNG** Eva Fischer, Gisela Jetter,  
Johannes Kranz

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386  
Fax: 06201/6007-9331

## FRAGEN ZU ABBONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: medienservice@beltz.de | www.psychologie-heute.de

**DRUCK** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

## VERTRIEB ZeITSCHRIFTENHANDEL

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Meßberg 1  
20095 Hamburg, Telefon 040/37845-2770

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

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

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

## BILDQUELLEN

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 links, 12: DEEPOL by plainpicture. S. 4 rechts, 38: plainpicture/Juan Moyano. S. 5, 66: plainpicture/Volker Lammers. S. 7, 8, 11: plainpicture/André Schuster. S. 15, 16: Nick Dolding/Getty Images. S. 20: plainpicture/Nature PL/Mike Read. S. 21: © Katja Illner/fotodok. S. 22, 25: Klaus Vedfelt/Getty Images. S. 28: plainpicture/Oote Boe. S. 31: DEEPOL by plainpicture/Chris Adams. S. 35: plainpicture/Lisa Kretschting. S. 40, 43: Tara Moore/Getty Images. S. 49: DEEPOL by plainpicture. S. 51: privat. S. 52, 53: plainpicture/Knelli Synnatzschke. S. 58: plainpicture/mia takahara. S. 59: Ronny Schönebaum. S. 61, 64: Softluka/Getty Images. S. 69: plainpicture/Lisa Kretschting. S. 74, 75: WoodenheadWorld/Getty Images. S. 78, 79: plainpicture/mia takahara. S. 84: plainpicture/Lubitz + Dorner. S. 87: plainpicture/mia takahara. S. 90: DEEPOL by plainpicture/Peathegee Inc. S. 91: timbec/photocase.de. S. 93: MyKyta Dolmator/Getty Images. S. 94: Stilllifephographer/Getty Images. S. 95: Holga Rosen



# LEICHTER LOSLASSEN

Ein langgehegtes Vorhaben aufzugeben, ein Ziel endgültig ad acta zu legen – das ist schwer. Es kann nur glücken, wenn wir bereit sind, die schmerzlichen Gefühle zuzulassen und um das Alte zu trauern

von Klaus Wilhelm

**E**rinnern Sie sich noch an das Ende des Films *Indiana Jones und der letzte Kreuzzug*? Zum Greifen nah ist der Heilige Gral für den Helden. In diesem Moment, seine Augen verraten es, will er nichts so sehr wie diesen Becher mit der Verheißung des ewigen Daseins. Allerdings droht er beim Griff nach dem Gral in den Abgrund zu stürzen. Nur die Weisheit seines Vaters bewahrt den Besessenen vor dem Tod. „Lass es, Indiana, lass es“, sagt Sean Connery mit einem lässigen Lächeln. Und der Sohn begräbt seinen größten Wunsch.

Wäre das Loslassen doch immer so einfach. Ist es aber nicht, denn Loslassen bedeutet jedes Mal einen Abschied oder eine Trennung von irgendetwas oder irgendwem. Und das schmerzt. Es ist eine „Lebenskunst, die richtigen Dinge und Menschen zur richtigen Zeit loslassen zu können“, sagt Bernhard Schmitz, Psychologieprofessor an der Technischen Universität Darmstadt. Das heißt: Zu schnell loszulassen ist keine Lösung; nicht loszulassen, wenn man weiß, dass es besser wäre, erst recht nicht.

Wann der beste Zeitpunkt ist und wie man ihn erkennt, „das ist eine der großen ungeklärten Forschungsfragen“, erklärt die Psychologin Veronika Brandstätter von der Universität Zürich. Mit anderen Worten: Keine aussagekräftigen Studien vorhanden. „Ein hoher Leidensdruck“, sagt sie weiter, sei aus Sicht der klinischen Psychologie „ein Hinweis darauf“, dass es Zeit wird.

Und es gibt vieles, das wir im Laufe des Lebens loslassen müssen, damit wir nicht verbittern oder gar depressiv werden: einen Job oder einen Partner, der Gift für uns ist; Ziele oder Wünsche, die allenfalls unter größter Anstrengung oder gar nicht erreichbar sind; Lebensentwürfe, die sich als illusorisch erweisen; Gewohnheiten, die – scheinbar – so zu uns gehören wie die aufgehende Sonne zum Tag, aber zum Beispiel den Treibhauseffekt befeuern oder unsere Gesundheit und unser seelisches Wohlbefinden gefährden; vergebliches Streben nach Status und Macht; Schönheitsideale, denen wir nicht gerecht zu werden glauben; das Grübeln, die Trauer oder den Schmerz, wenn uns jemand verlassen hat.



Da könnte die Coronakrise nun eine Chance bieten, sich im Loslassen zu üben. So fragen sich viele Menschen, „ob unser beschleunigtes Leben immer sinnvoll ist, dieses Schneller, Höher, Weiter“, erklärt der Soziologe Ortwin Renn vom Potsdamer Institut für transformative Nachhaltigkeitsforschung. Zumindest scheinen die mit dem heutigen Leben verbundenen Probleme den meisten Menschen bewusster als je zuvor, wie Umfragen nahelegen. So wurden 1000 Personen von der Unternehmensberatung McKinsey befragt, was sie nach dem Ende der Coronakrise wahrscheinlich häufiger tun oder lassen würden als vor dem Ausbruch der Pandemie. Die Antworten:

- 56 Prozent gaben an, weniger beruflich oder privat reisen zu wollen, 27 Prozent hatten dies gar nicht mehr vor
- 41 Prozent wollten, abgesehen von Lebensmitteln, weniger einkaufen
- Fast zwei Drittel planten, seltener ins Kino, Theater oder auf Konzertveranstaltungen zu gehen.

Auch Veränderungen im Mobilitätsverhalten werden ernsthaft erwogen: Die Menschen wollen nach der Krise deutlich seltener den öffentlichen Nahverkehr oder das Auto nutzen und stattdessen vermehrt zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren. Aber ob die Befragten dann auch in der Realität nachhaltig loslassen können, „da wäre ich sehr vorsichtig“, sagt Soziologe Renn, der schon in den 1990er Jahren die Krise um den „Rinderwahnsinn“ BSE sozialwissenschaftlich begleitet hat. Damals hatten 40 Prozent der Befragten angegeben, sie würden in Zukunft auf Fleischprodukte verzichten oder zumindest weniger davon zu essen. Was ist passiert? Nichts. Der Fleischkonsum stieg nach der Krise sogar an.

Damit sich Menschen von Gütern und Gewohnheiten nachhaltig abwenden, sagt der an der Hochschule für angewandte Wissenschaften München tätige Ethnologe Andreas de Bruin, „braucht es einen profunden Wandel des Geistes, dahin gehend, dass sich die Menschen vorwiegend von innen leiten lassen. Erst dadurch können sie wirklich loslassen von Dingen, die sie eigentlich nicht brauchen.“ Von innen leiten lassen bedeutet: Sein Leben im Hier und Jetzt nicht von allzu vielen äußeren Reizen abhängig zu machen, sich gedanklich und emotional nur



# Die Millennials haben am ehesten verstanden, dass man sich auf keinen Plan langfristig verlassen kann

bedingt von den Gütern der globalisierten Leistungsgesellschaft leiten zu lassen, sein Leben nicht vorwiegend damit zu verbringen, das Geld für die Anschaffung von „Luxusgütern“ zu verdienen – „sich vom ichbezogenen Selbstkonzept zu lösen“, wie de Bruin sagt, „und stattdessen eine innere Ausrichtung und letztlich Harmonie und Zufriedenheit zu lernen“.

Achtsamkeit und Meditation, so de Bruin weiter, „können diesen Weg nach innen weisen“. In den vergangenen zehn Jahren hat der Niederländer 2000 Studentinnen und Studenten in München darin unterrichtet, den Moment zu akzeptieren, loszulassen und innerlich ruhiger zu werden. Begleitend führten sie Meditationstagebücher. Es zeigte sich, dass die jungen Leute nach etwa viermonatiger Teilnahme an den Lehrveranstaltungen besser mit alltäglichen Herausforderungen, dem allgemeinen Leistungsdruck und der teils hohen Belastung im Studium umgehen konnten.

Sie handhabten Stresssituationen konstruktiver und bewerteten sie neutraler, sachlicher. „Sie bewältigen kleine Unstimmigkeiten jetzt konstruktiver, die oft zu Streit und Konflikten führen, etwa im Straßenverkehr oder bei Meinungsverschiedenheiten in der Familie“, so de Bruin. Und weiter: „Durch die Achtsamkeits- und Meditationsübungen haben sie gelernt, auf Impulse nicht sofort zu reagieren, sondern kurz innezuhalten und diese Pause zu nutzen, um mit der Situation anders, überlegter umzugehen. So können sie aus der Emotion aussteigen.“ Kurzum: Sie lassen leichter los.

Der Ethnologe kann aber verstehen, wenn sich jemand nicht „aufs Kissen fürs Meditieren setzen will“, wie er es lapidar ausdrückt. Viele Alltagsaktivitäten, bewusst vollzogen, weisen nach seiner Erfahrung ebenso den Weg zur inneren Ruhe als Basis des Loslassens: sich der Arbeit im Garten widmen, Musik hören, spazieren gehen, mit jemandem im Gespräch sein, putzen, bügeln, Geschirr spülen, der Natur lauschen und vieles mehr. Für de Bruin gehören zum „einfachen Leben“ nur wenige unverzichtbare Bausteine: ein (bezahlbares) Dach über dem Kopf, Ernährung, Bildung, Krankenversicherung, zusätzlich Beschäftigung, soziale Kontakte, das Recht auf digitale Teilhabe.

Am ehesten verinnerlicht haben das wahrscheinlich manche der sogenannten Millennials – Menschen, die zwischen 1981 und 1996 geboren wurden und denen des Öfteren vorgeworfen wird, sie seien lebensuntüchtig und Leistungsverweigerer. Einem beträchtlichen Anteil dieser jungen Menschen scheint das Loslassen in manchen Situationen leichter zu fallen als ihren Müttern und Vätern. „Die haben die Finanzkrise miterlebt“, sagt der Jugendforscher Klaus Hurrelmann von der Berliner *Hertie School*, „und die noch Jüngeren jetzt die Coronakrise.“ Und: Sie haben die schnellen Wechsel des digitalen Zeitalters quasi in ihre DNA eingeschrieben.

Dementsprechend haben sie begriffen, dass man sich auf keinen Plan langfristig verlassen kann. „Wenn denen bei einem Arbeitgeber etwas nicht passt oder etwas anderes Interessantes lockt“, sagt Hurrelmann, „wechseln sie schmerzfrei den Job.“ Auch mit ihren Partnerschaftsentwürfen gingen manche Jüngere freier um. Was nicht heißt, schiebt Hurrelmann hinterher, „dass kein Wunsch nach Verankerung da wäre“.

## Den Boden fürs Loslassen bereiten

Gute Bildung könnte die Offenheit für Veränderung begünstigen. Vielleicht 70 Prozent der jungen Menschen, schätzt der Jugendforscher, gehen mit guter bis sehr guter Schulbildung ins Leben. Hinzu kommen wirtschaftliche Sicherheit und ein Elternhaus, das einen zur Not auffängt. Alles zusammen führt oft zu einer mental-emotionalen Stabilität, die den Boden fürs Loslassen bereitet. So, erklärt Hurrelmann, „hat man aus einer gewissen Distanz heraus die Chance, sich in der Welt zu orientieren, die Umwelt und sich selbst zu verstehen“. Aber auch die Möglichkeit, Techniken zu trainieren, wie man mit seinen persönlichen Stärken und Schwächen in dieser Welt vorankommt und sich von den Dingen verabschiedet, die da im Weg sind. „Wenn ich jedoch in wirtschaftlicher Not bin und die Welt nicht verstehe“, sagt Hurrelmann weiter, „gekoppelt mit ungünstigen Persönlichkeitsmerkmalen, einem niedrigen Selbstwertgefühl und einem wenig wertschätzenden und unterstützenden Elternhaus, dann ist die Gefahr groß, dass ich mich verunsichert fühle“ – und am Alten festhalte.

# Die Zeit heilt nicht alle Wunden, aber sie lindert die Schmerzen, die uns beim Ablösungsprozess quälen

Viele fühlen einen starken inneren Widerstand gegen das Loslassen. Das so bedrohlich wirkende Neue torpedieren wir mehr oder weniger unbewusst ständig und überall. Mächtige Phänomene beharren auf dem Gewohnten – egal wie es uns damit geht:

**Angst:** Das menschliche Gehirn ist darauf trainiert, sich vor der Ungewissheit zu fürchten, selbst wenn die Chancen hoch sind, dass es nach dem Loslassen gut ausgehen wird. Der Angst könnten wir nur ausweichen, wenn alles so bliebe, wie es ist. Sie führt dazu, die Zukunft tendenziell negativ zu sehen – verbunden mit dem Gefühl des Scheiterns.

**Sicherheit:** Ein Urbedürfnis, das umso besser erfüllt wird, je mehr ein Mensch eine gute, gesunde Bindung in der frühesten Kindheit erlebt hat. Denn die frühen Bindungserfahrungen wirken noch Jahrzehnte später. Je schlechter sich ein Mensch selbst trösten und regulieren kann, desto bedrohlicher wirken Veränderungen, desto kleiner ist die Fähigkeit, loszulassen. Negative Bindungserfahrungen erhöhen das Stress- und Angstempfinden.

**Nostalgie:** Eine schöne Sache – sofern Ereignisse und Menschen rückblickend nicht überhöht werden, was nicht selten passiert. Wer negative Seiten der Vergangenheit ausblendet, bleibt leicht an ihr haften.

**Kohärenz:** Das Gehirn ist darauf aus, Energie zu sparen. Das gelingt, so der Neurobiologe Gerald Hüther, am besten im Zustand der Kohärenz, der Stimmigkeit. Wandel bedeutet allerdings einen erhöhten Energieverbrauch, weil die Nervenzellen in große Erregung geraten. Nur in ganz besonderen Situationen gelingt es uns, diesen Zustand der Inkohärenz auszuhalten – wenn es beispielweise um die Erfüllung eines Herzenswunschs geht oder wir in eine missliche Situation geraten sind, etwa durch eine üble Beziehung oder einen katastrophalen Job.

Und dann gibt es noch weitere starke Gefühle, die das Loslassen schermachen. Wenn Menschen zum Beispiel von ihrer Partnerin oder ihrem Partner verlassen werden, wirken vor allem die Kränkung und die noch vorhandenen, jetzt heftig aufwallenden Liebesgefühle wie ein Prellbock für den nötigen Ablösungsprozess – verstärkt durch das verminderte Selbstwert- und Ohnmachtsgefühl. Ein bitterer Cocktail der negativen Emotionen. Angesichts

dessen erstaunt es kaum, wie viel Leid Menschen ertragen, bevor sie erkennen, dass Loslassen der einzige Weg zu der Befriedung der Seele ist und „dieses Erkennen auch in Handlung umsetzen“, so Psychologe Bernhard Schmitz.

Meist hilft beim Ablösungsprozess zu etwas Neuem die Zeit, die zwar nicht alle Wunden heilt, aber nach und nach die Schmerzen während der allmählichen Rückkehr zu einem selbstbestimmten Leben lindert. Doch diese Wandlungszeiten, in denen wir unser inneres Gleichgewicht verlieren und wiederzufinden trachten, sind Krisenzeiten, denn damit das Loslassen gelingt, gilt es, sich alles genau anzuschauen, was einen daran hindert. Sich das Loslassen einfach zu verordnen gelingt nicht – es kann nur gelingen, wenn man die schmerzenden Gefühle in einem fließenden Prozess zulässt und um das Alte trauert.

## Praktische Lebenskunst

Akzeptanz ist der erste Dreh- und Angelpunkt dieses Prozesses. Wer die negativen Gefühle unterdrückt, anstatt sie anzunehmen, bei dem kommen sie zum Teil stärker zurück als zuvor. Hilfreich sein können die Erkenntnisse der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Sie setzt auf verhaltenstherapeutische Elemente und achtsamkeitsbasierte Meditation, um die Ereignisse im Leben so anzunehmen, wie sie sind – inklusive aller schmerzhaften und unangenehmen Empfindungen. Der Psychotherapeut Sebastian Remmers etwa hat Menschen, die gerade ihren Partner verloren hatten und unter depressiven Symptomen litten, nach ihren Gedanken rund um den Verlust befragt (siehe auch *Akzeptanz lässt sich lernen*, S. 60). Es zeigte sich: Wer den Tod der Partnerin annahm, statt ihn zu leugnen, bei dem besserte sich die Symptomatik schneller.

Überhaupt belegen Studien, dass das Loslassen sich fast immer günstig auf Seele und Körper auswirkt. Zum Beispiel zeichnen sich Menschen, die sich relativ leicht von unrealistischen Zielen lösen können, durch hohes psychisches Wohlbefinden aus (siehe auch *Das Handtuch werfen*, S. 14). Ziele nicht loslassen zu können ist mit hoher emotionaler Belastung, Stressgefühlen und depressiven Symptomen verbunden – und vermehrten körperlichen Beschwerden.



Das trifft auch auf Senioren zu, wie eine Studie aus Kanada mit Probandinnen und Probanden zwischen 64 und 90 Jahren zeigt. Die Forscher wollten von den Teilnehmenden wissen, wie schwer es ihnen falle, nicht mehr über ein wichtiges Ziel nachzudenken, das sie aufgeben mussten. Ergebnis: Wer Probleme mit dem Loslassen hatte, entwickelte in den nächsten Jahren mit zunehmenden körperlichen und geistigen Leistungseinschränkungen mehr depressive Symptome (siehe *Eine Frage des Alters*, S. 28).

Nun will wohl niemand im Alter mit belastendem Ballast leben. Ohne in einen Optimierungswahn zu verfallen, wäre es deshalb klug, sich im Loslassen für alle Lebenslagen zu üben: im Beruf (siehe *Burnout – und dann?*, S. 74), in der Partnerschaft (siehe *Der lange Schatten der Liebe*, S. 52), bei Vorurteilen gegen sich selbst in seinem persönlichen Narrativ (siehe *Mein Leben, neu erzählt*, S. 40) und so weiter.

Der beste Schutz gegen ein zu frühes oder zu spätes Loslassen ist wohl eine ausgeglichene, stabile, in sich ruhende Psyche. Im Konzept der Lebenskunst des Philosophen Wilhelm Schmid etwa spielt sie eine große Rolle. Lebenskunst ist demnach die Fähigkeit zu einem guten, selbstbestimmten Leben.

Aus Schmids philosophischem Gerüst hat das Team um Bernhard Schmitz das Konzept der praktischen Lebenskunst entwickelt, das aus rund einem Dutzend Komponenten besteht: Sinn im Leben haben und sehen; Genuss auch von kleinen, alltäglichen Dingen; regelmäßige Reflexion über den Stand der Dinge im eigenen Leben; Fürsorge um das Selbst und körperliche Fürsorge; Gelassenheit gegenüber Widrigkeiten, die man nicht verändern kann; Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen; Lust auf soziale Kontakte; eine positive Lebenseinstellung; Widerstandskraft, wenn es mal nicht so läuft; die Gestaltung der Lebensbedingungen, soweit das in der eigenen Hand liegt.

„Je mehr sich ein Mensch in diesen Komponenten übt, umso besser“, sagt Schmitz, „und für das Loslassen sind besonders wichtig die Gelassenheit, die Reflexion, die Sinnkomponente und der Umgang auch mit schwierigen Situationen.“ Über einen online verfügbaren Fragebogen ([soscisurvey.de/lebenskunst02](http://soscisurvey.de/lebenskunst02)) kann jeder eruieren, wie es um die eigene Lebenskunst steht, welche Ressourcen sie oder er bereits hat und welche Eigenschaften noch nicht sehr ausgeprägt sind. Mit pragmatischen kleinen Übungen sollte man dann am besten regelmäßig jene Eigenschaften üben, die das Loslassen beflügeln.

Die Darmstädter Forscherinnen und Forscher haben ihr Konzept bereits in Studien getestet – etwa in Betrieben. In sechs kleineren Firmen führten sie 40 Beschäftigte in vier wöchentlichen Einheiten à 150 Minuten in die praktische Lebenskunst ein. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe wurden die Teilnehmenden insbesondere in der Gelassenheit und beim Umgang mit schwierigen Situationen besser. In einer Studie mit Schülerinnen und Schülern zeigten sich ähnliche Ergebnisse. In ihrem Buch *Psychologie der Lebenskunst* listen die Forscher rund drei Dutzend Übungen auf, die die Fertigkeiten trainieren. Wer regelmäßig dranbleibe und sich so in Lebenskunst übe, meint Schmitz, „stärkt auch seine Ressourcen, um leichter loszulassen, wenn es nötig ist“.

PHC



# 1

## AUFGEBEN KÖNNEN

„Lass dich nicht so schnell entmutigen!“, sagen wir Kindern, wenn es ihnen an Durchhaltekraft mangelt. Erwachsene tun sich dagegen oft schwer damit, loszulassen und Vorhaben und Projekte aufzugeben. Doch manchmal ist es genau das, was uns weiterbringt

# DAS HANDTUCH WERFEN

Nein, wir sollten unsere Pläne und Ziele nicht bei den kleinsten Schwierigkeiten in den Wind schießen. Und doch ist es manchmal wichtig, etwas aufzugeben – nämlich dann, wenn unsere Ziele uns immer wieder überfordern und unsere Kräfte übersteigen

von ANNETTE SCHÄFER

**G**laubt man dem berühmten Football-Coach Vincent Lombardi, dann sind Menschen, die ihre Vorhaben oder Träume aufgeben, Verlierer. Der 1970 verstorbene Amerikaner hat den Spruch geprägt: „Gewinner geben niemals auf, und Leute, die aufgeben, gewinnen nie.“ Damit hat er das Ideal der westlichen Kultur ziemlich gut auf den Punkt gebracht. Man bewundert Leute, die trotz Schwierigkeiten unbirrt an ihren Zielen festhalten. Diese Einstellung scheint in den USA besonders ausgeprägt zu sein, aber auch hierzulande regiert die Norm, dass man sich nicht unterkriegen lässt und einmal Begonnenes zu Ende führt.

Dabei wird leicht vergessen, dass es in manchen Situationen besser ist, genau das Gegenteil zu tun: Projekte beenden und Pläne ad acta legen. Das Aufgeben führt zu Unrecht ein Schattendasein, weiß die Psychologie, denn für ein ausgeglichenes und erfüllendes Leben sei Ziele loslassen zu können ebenso wichtig wie dranzubleiben. Damit ist nicht gemeint, bei der ersten Schwierigkeit die Flinte ins Korn zu werfen. Aber von Zielen abzulassen kann sinnvoll sein – wenn sie unrealistisch sind, wenn sie nur unter sehr hohem Aufwand zu erreichen sind, wenn man über lange Zeit nicht weiterkommt oder wenn sie den eigenen Bedürfnissen oder Fähigkeiten nicht (mehr) entsprechen. Nicht nur tut es Körper und Seele



# Der menschliche Verstand ist darauf programmiert, hartnäckig zu sein, selbst wenn ein Ziel unerreichbar ist

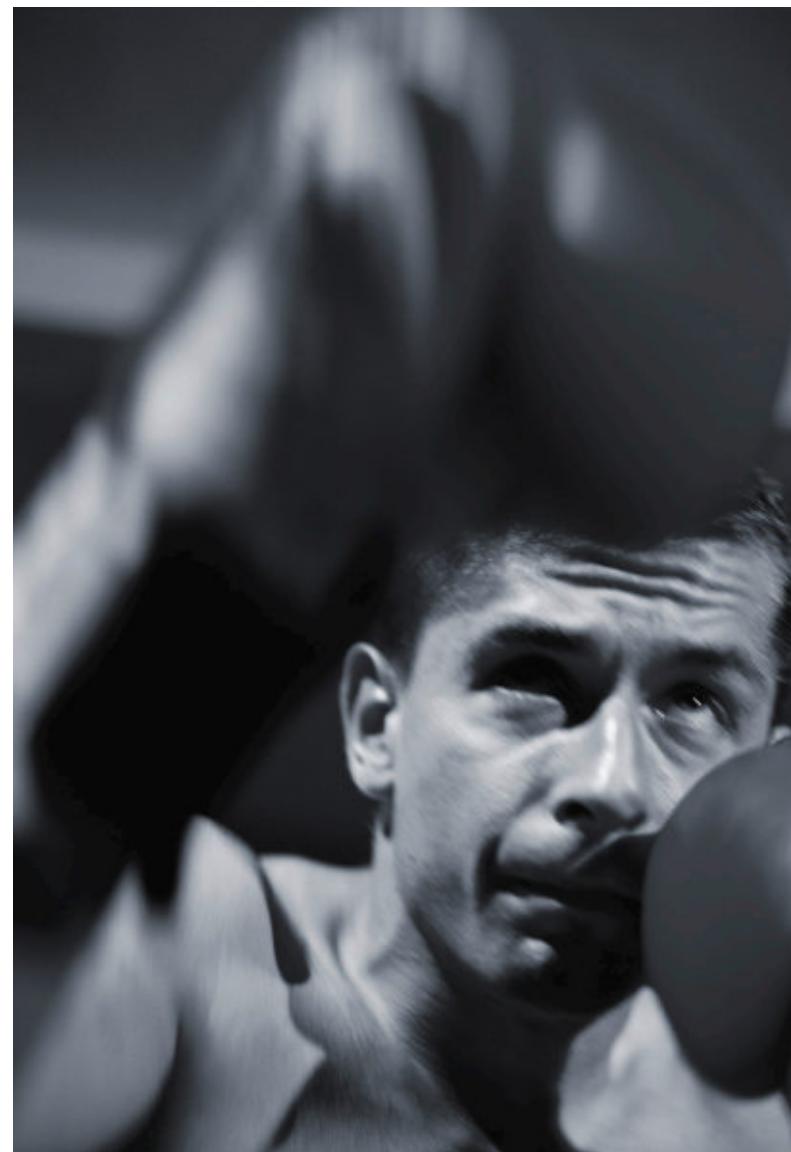
gut, weil es abträgliche Belastungen reduziert. Es kann auch Freiraum dafür schaffen, neue Vorhaben im Beruf und Privatleben anzugehen, die einem wirklich liegen.

Veronika Brandstätter, Psychologieprofessorin an der Universität Zürich, hat das Aufgeben von Zielen intensiv erforscht. Sie bestreitet nicht, dass Stehvermögen und Ausdauer wichtig sind, ganz im Gegenteil. „Sie sind die Grundvoraussetzungen jeglichen Lernens. Alles, was wir können, haben wir nur gelernt, weil wir ausdauernd waren und bei Schwierigkeiten, die beim Lernen immer auftreten, drangeblieben sind.“ Die Untersuchungen von Forschenden wie Angela Duckworth von der *University of Pennsylvania* belegen, wie wichtig Hartnäckigkeit (*grit*) für den Erfolg in der Ausbildung, im Beruf und in Beziehungen ist (siehe *Psychologie Heute* 11/2016).

Aber Ausdauer sei nur eine Seite der Medaille: „Man kann auch zu viel Durchhaltevermögen haben. Wenn ein Mensch an einem Ziel klebt, obwohl es ihn immer wieder überfordert und seine Kräfte übersteigt, dann ist das kontraproduktiv“, so Brandstätter. *Exzessive Persistenz*, wie das in der Psychologie genannt wird, führt zu ständigen Frustrationen und können sogar depressive Verstimmungen hervorrufen. Außerdem vergebe man die Chance, seine Energie, Zeit und andere Ressourcen in gewinnbringendere Projekte zu stecken.

Auch der amerikanische Psychologe Alan Bernstein und die Wissenschaftsjournalistin Peg Streep betonen, dass Aufgeben eine wertvolle Fähigkeit sei, die einen im Leben voranbringe. Dinge beenden zu können sei wichtig, erläutern sie in ihrem Buch *Quitting*, weil der menschliche Verstand darauf programmiert sei, hartnäckig zu sein, selbst wenn ein Ziel unerreichbar ist. Diese inneren Programme, die oft unbewusst abliefen, könnten einen beispielsweise dazu verleiten, die eigenen Fähigkeiten zu überschätzen oder sein Engagement noch zu erhöhen, wenn einem ein Ziel entgleitet. Solche Impulse seien außerordentlich nützlich gewesen, als das Überleben des Menschen noch ganz von physischen Betätigungen wie dem Jagen, von schnellen Reaktionen und einem eisernen Durchhaltewillen abhängig war. Auch heute noch setze der Verstand diese Strategien ein, die nichts mit Rationalität und Logik zu tun haben.

Studien zeigen, dass Aufgeben in mehrerlei Hinsicht förderlich ist. Menschen, die von sich sagen, dass sie sich eher leicht von unrealistischen Zielen lösen, zeichnen sich durch



ein hohes psychisches Wohlbefinden aus, wie die Untersuchungen des Motivationsforschers Carsten Wrosch von der *Concordia University* in Montreal und anderer Wissenschaftler zeigen. Solche Leute fühlen sich weniger nervös und unter Druck und empfinden eher, dass sie ihre Zukunft gestalten und steuern können. Ziele nicht loslassen zu können ist dagegen mit hoher emotionaler Belastung, Stressgefühlen und depressiven Symptomen verbunden.

Wer unrealistische Vorhaben aufgibt, reduziert Stress – und das tut auch dem Körper gut. So wurden in einer weiteren Studie von Wrosch Probandinnen und Probanden, die sich relativ leicht von Zielen abwenden konnten, weniger von Verdauungs- und Schlafstörungen, Ekzemen, Asthmaanfällen und anderen Gesundheitsproblemen geplagt als Menschen, die an einem einmal ins Auge gefassten Ziel klebten.

Aufgeben kann aber nicht nur körperliche und seelische Erleichterung verschaffen, sondern einen auch auf einen Pfad zu mehr Erfüllung und Zufriedenheit bringen. Denn wenn man ein bisheriges Vorhaben fallenlässt und sich neuen Möglichkeiten öffnet, dann stehen die Chancen gut, dass man ein Ziel findet, das besser zu einem passt. Darauf deutet eine Studie von Veronika Brandstätter und Marcel Herrmann mit jungen Erwachsenen hin. „Nachdem man ein wichtiges Ziel aufgegeben hat, was ja nicht leicht ist, geht man bei der Suche nach Alternativen in der Regel sorgfältiger vor“, erläutert die Wissenschaftlerin. „Man hat in gewisser Weise seine Lektion gelernt und eruiert seine Möglichkeiten nun sorgsamer. Man hat sich selbst vielleicht auch besser kennengelernt und weiß genauer, worauf es einem wirklich ankommt.“

Schließlich ist Aufgeben auch eine wirkungsvolle Strategie, um seine Erfolgsaussichten zu erhöhen. Das klingt vielleicht paradox, ist in der Wirtschaft aber schon lange bekannt. Ein berühmtes Credo des ehemaligen Chefs des US-Konzerns General Electric, Jack Welch, lautete: „Entweder wir sind mit einem Produkt auf dem Weltmarkt die Nummer eins oder zwei, oder wir halten uns mit dem Produkt nicht auf.“ Dies ist eine Herangehensweise, die auch für Individuen vielversprechend sein kann, wie der amerikanische Autor Seth Godin in einem kleinen Ratgeber erläutert. Egal ob man Sportlerin, Grafikdesigner oder Firmenchefin sei: Wer Herausragendes erreichen wolle, so Godin, der müsse Zeit und Energie in das vielversprechendste Ziel stecken – und jene, in denen man nur mittelmä-

ßig ist oder trotz größter Anstrengungen über längere Zeit nicht weiterkommt, von der Liste streichen. Dieses strategische Aufgeben, wie er es nennt, habe nichts mit Scheitern zu tun, sondern sei „eine bewusste und kluge Entscheidung auf der Basis der Optionen, die einem zur Verfügung stehen“.

## Innehalten und in sich hineinhören

Die Reißleine zu ziehen ist in manchen Situationen die genau richtige Entscheidung – aber eine, die ganz schön schwerfallen kann, wie Christine Bader feststellte. Die Managerin und Autorin aus Seattle kündigte 2017 ihren vermeintlichen Traumjob als Direktorin für soziale Verantwortung bei Amazon, den sie erst 2015 angenommen und auf den sie seit Jahren hingearbeitet hatte. „Er stellte sich als doch nicht so perfekt heraus“, wie Bader in einem Artikel in der *New York Times* schreibt, „nicht zuletzt, weil sich meine Zwillinge während meiner 22-monatigen Tätigkeit von stummen Babys in neugierige und unverständliche kleine Menschen verwandelt hatten. Meine Bürostunden waren zu bewältigen, aber wenn ich nach Hause kam, war ich nicht so präsent, wie ich es sein wollte.“

Sie hätte es durchziehen können, meint sie in der Rückschau, schließlich half ihr Mann kräftig mit, und sie hatte ein großzügiges Gehalt. „Aber als ich innehielt und mal wirklich aufmerksam war – und aufhörte, geschäftig die Logistik zu managen und durch den Schmerz zu laufen, wie man das [im Laufsport] nennt –, wusste ich, dass die Situation nicht richtig war. Also gab ich den Job auf.“ Dabei ließ sie es nicht bewenden: Sie verabschiedete sich auch von halbfertigen Schreibprojekten, die nicht in Fluss kommen wollten, und gab das Marathonlaufen auf, das ihr in der Tat Schmerzen verursacht hatte.

Leichtgefallen sei ihr das Loslassen nicht, gibt sie zu. Es habe ihr wehgetan, das Team bei Amazon zu verlassen. Und wenn sie andere Marathonläuferinnen sah, verspürte sie heftigen Neid. „Aber die Qualität und Quantität an Zeit, die ich nun für meine Familie und für mich habe, haben mich mehr als entschädigt. Mir ist klargeworden, dass man manchmal die Pausetaste drücken muss.“

Im Nachhinein ist es oft offensichtlich, dass es vorteilhaft war, etwas aufgegeben zu haben. Doch zu erkennen, dass es besser wäre, ein Vorhaben einzustellen, während man es verfolgt, und den Ausstieg dann auch durchzuziehen ist keineswegs leicht. Psychologen verweisen auf eine Reihe von sozialen,

emotionalen und kognitiven Faktoren, die dazu beitragen, dass Menschen an Ideen und Projekten kleben.

Auch die eigene Disposition kann einem einen Strich durch die Rechnung machen. Manche Typen von Menschen, so haben Forscher festgestellt, haben mehr Mühe damit, sich von Zielen zu lösen, als andere. Das gilt beispielsweise für sogenannte lage-orientierte Menschen. Dies sind Leute, wie Psychologe Bernstein und Wissenschaftsjournalistin Streep erläutern, die in Situationen, in denen ein Vorhaben schlecht läuft, von negativen Emotionen überwältigt werden und zögerlich reagieren. Sie fallen ins Grübeln, suchen die Schuld bei sich und bleiben in der Situation gefangen. Handlungsorientierte Menschen dagegen können negative Gefühle regulieren, bleiben entscheidungsfreudig und nach vorne gerichtet – und verabschieden sich, wenn nötig, von einem Projekt.

Es gibt viele Faktoren, die die Loslösung von Zielen erschweren – aber auch die Art, wie man aufgibt, kann problematisch sein. Nicht jede Form des Aufgebens ist vorteilhaft. Ein Student, der sich nach ein paar vermasselten Klausuren in einem Frust-

anfall exmatrikuliert, wird möglicherweise im Nachhinein feststellen, dass er vorschnell gehandelt hat. Eine Autorin, die ein Buchprojekt einfach im Sande verlaufen lässt, ohne einen echten Schlussstrich zu ziehen, wird wahrscheinlich Schwierigkeiten haben, sich ernsthaft einem anderen Stoff zuzuwenden.

Gekonntes Aufgeben, schreiben Bernstein und Streep, beinhaltet ein umsichtiges und bewusstes Vorgehen. Eine erste zentrale Frage lautet: Ist es sinnvoll, von meinem Ziel abzulassen? Die Beantwortung läuft letztlich auf eine Kosten-Nutzen-Analyse hinaus, so Brandstätter: „Bin ich bereit, noch mehr an Kosten, Nachteilen oder gar Schmerzen in Kauf zu nehmen, um mein Ziel, von dem ich mir Vorteile verspreche, zu realisieren? Dabei besteht natürlich das Grundproblem, dass man nicht in die Zukunft blicken kann und nicht genau weiß, ob man das Ziel tatsächlich erreicht und ob der Aufwand, den man betreiben muss, es wert ist.“

Hundertprozentig sicher wird man bei der Einschätzung also selten sein. Aber es gibt Indikatoren. Ein wichtiges Krite-

## Was das Loslassen erschweren kann

### Identität

Wichtige Ziele tragen zum Identitätsgefühl bei, so Veronika Brandstätter: „Sie aufzugeben kann deshalb zu großer Selbstunsicherung führen.“ Der Sozialpsychologe Eric Klinger habe das sogar mit einem psychologischen Erdbeben verglichen, das einen in den Grundfesten erschüttert. Dieser Effekt werde noch verstärkt, wenn auch andere einen mit einem bestimmten Ziel identifizieren, weil man seit Jahren davon spricht.

### Denkfallen

Der menschliche Verstand ist darauf programmiert, vereinfachte kognitive Operationen einzusetzen, die es uns ermöglichen, mit begrenztem Wissen und in begrenzter Zeit Entscheidungen zu treffen und Urteile zu fällen. Das Problem: Manche dieser Urteilstendenzen können einen dazu verleiten, an einem Ziel festzuhalten, obwohl es objektiv betrachtet besser wäre, es aufzugeben. Eine solche Denkfalle wird etwas sperrig „Verfügbarkeitsheuristik“

genannt: Sie beinhaltet, dass wir durch Geschichten anderer – zum Beispiel Medienberichte über Sportler oder Jungunternehmer, die sich durchgebissen haben – die Wahrscheinlichkeit überschätzen, ein eigenes schwieriges Projekt zu einem guten Ende zu führen.

Eine weitere Falle: Menschen tendieren dazu, Entscheidungen davon abhängig zu machen, wie viel sie bereits in ein Projekt investiert haben. So denkt die Gründerin einer wenig erfolgreichen Yogaschule vielleicht: „Jetzt habe ich schon so viel Zeit und Geld in die Schule gesteckt; das will ich nicht verlieren, indem ich sie nun zumache.“ Dabei kommt es für eine objektive Beurteilung nur auf die zukünftigen Kosten und Erträge an. Psychologen nennen das „Sunk-Cost-Täuschung“.

Zudem kann die Frustration, mit einem Projekt nicht weiterzukommen, dazu führen, dass es einem nun wertvoller erscheint als zu dem Zeitpunkt, als man damit angefangen hat. „Das Ziel wird aufgrund seiner Unerschließbarkeit buchstäblich immer reiz-

voller“, so Bernstein und Streep. Und je wertvoller uns ein Ziel erscheint, desto eher halten wir daran fest.

### Gesellschaftliche und soziale Einflüsse

In einer Gesellschaft, in der Leute mit Stehvermögen Heldenstatus genießen, ruft Aufgeben leicht Gefühle von Scham und Angst hervor, was die Bereitschaft, ein Projekt aufzugeben, sehr zu hemmen vermag. Dazu könnten weitere Faktoren im sozialen Umfeld kommen, erläutert Veronika Brandstätter.

So wird möglicherweise eine Studentin, die feststellt, Medizin sei eigentlich nichts für sie, am Studiengang festhalten, weil sie die vorwurfsvollen Blicke oder den Druck ihrer Eltern fürchtet, die beide Ärzte sind. Oder eine Mitarbeiterin in einer Unternehmensberatung quält sich trotz Zweifeln jahrelang durch 70-Stunden-Wochen, weil sie in einer Wettbewerbssituation mit ihren Teamkollegen gefangen ist, in der es darum geht, wer den längsten Atem und die stärksten Nerven hat.

# **Wir sollten uns fragen: Müssen wir uns dauernd überwinden, kämpfen wir ständig gegen innere Widerstände?**

rium hinsichtlich der Erreichbarkeit ist die Frage, ob man Fortschritte erzielt oder nicht: Gibt es Anzeichen, dass ich mich vorwärtsbewege, zumindest ein wenig? Habe ich kritische Meilensteine erreicht und wichtige Hürden genommen? Oder stehe ich schon lange still, falle sogar zurück, und das obwohl ich mir große Mühe gegeben habe? Manchmal ist es auch sinnvoll, so Brandstätter, schon vorab objektive Kriterien zu definieren, die als Richtschnur für einen Abbruch dienen.

Bei der Frage der Kosten können viele Faktoren einfließen, etwa ob ein Projekt dem körperlichen Wohlbefinden schadet, welche anderen wichtigen Ziele man dafür zurückstellen muss und wie sehr es die Psyche belastet. Einen wichtigen Indikator könne man unter dem Stichwort chronisches Zähnezusammenbeißen fassen: „Wenn man sich bei einem Vorhaben permanent überwinden und immer wieder gegen innere Widerstände ankämpfen muss, wenn es nur noch darum geht, sich hart an die Kandare zu nehmen, dann ist das ein Warnsignal, dass man vielleicht in das Falsche investiert“, so Veronika Brandstätter. Und schließlich ist zu fragen, ob das Ziel überhaupt (noch) den eigenen Bedürfnissen und Wünschen entspricht.

## **Eine vielfältigere Persönlichkeit**

Hat man die Entscheidung getroffen, ein Ziel aufzugeben, dann ist es wichtig, sich vollständig und umfassend davon zu lösen. Dazu gehören vier Ebenen, wie Streep und Bernstein erläutern: – Erstens gilt es, den Kopf vom bisherigen Ziel freizumachen. Grübeleien wie „Habe ich vielleicht doch zu früh aufgegeben? Hätte ich vielleicht mehr Erfolg gehabt, wenn ich xy gemacht hätte?“ können hartnäckig sein. Es hilft laut Bernstein und Streep wenig, solche aufdringlichen Gedanken unterdrücken zu wollen. Wirkungsvoller sei, sich auf etwas anderes zu konzentrieren.

– Zweitens muss man mit negativen Gefühlen umgehen, die beim Aufgeben von Zielen häufig und unter Umständen in heftiger Form auftreten und von Bedauern und Trauer bis zu Ärger und Aggression reichen können. Auch hier gilt: Unterdrücken hilft wenig.

– Das führt zur dritten, motivationalen Ebene und beinhaltet, ein neues Ziel ins Auge zu fassen, was hilfreich ist, um sich mental und emotional vom bisherigen Ziel zu lösen. Das kann bedeuten, ein neues Vorhaben anzugehen oder das bisherige Ziel so abzuändern, dass es besser zu den eigenen Bedürfnissen

und Möglichkeiten passt. Man könnte etwa beschließen, nach Abbruch des Tiermedizinstudiums, das einem zu theoretisch war, eine Ausbildung zum Tierheilpraktiker anzufangen.

– Und schließlich gilt es, konkrete Maßnahmen zu ergreifen, um das alte Vorhaben zu beenden und sich in Richtung des neuen Ziels zu bewegen.

Ein solcher Ablösungsprozess kann langwierig sein, aber am Ende stellt man möglicherweise fest, dass sich ganz unerwartete und vielversprechende Möglichkeiten eröffnen. So ging es auch Deirdre, einer 28-Jährigen, deren Geschichte Bernstein und Streep in ihrem Buch erzählen:

Mit sieben fing Deirdre mit dem wettbewerbsmäßigen Schwimmen an, und der Sport bestimmte ihre Kindheit und frühe Jugend – eine große Schwimmkarriere schien möglich. Doch dann kam alles anders. Mit 14 entwickelte sie eine schmerzhafte Sehnenscheidenentzündung in beiden Schultern. Der Arzt riet ihr, den Sport aufzugeben, aber sie konnte sich das nicht vorstellen. „Mein ganzes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl waren mit dem Schwimmen verbunden.“ Sie quälte sich, versuchte es mit einer mehrmonatigen Pause, aber auch danach blieb der Schmerz so stark, dass sie kaum einmal 500 Meter schwimmen konnte.

Sie versuchte das Schwimmen aufzugeben. Sie lenkte ihren Fokus auf anderes, fing Theaterspielen an, verbrachte ein Schuljahr im Ausland. Aber sie sehnte sich nach der Anerkennung und den Glücksgefühlen, die sie beim Schwimmen gefunden hatte. Und so stieg sie immer wieder ins Becken: für das Team ihrer Universität, als Schwimmlehrerin und Coach.

Erst sechs Jahre nachdem die Schulterprobleme angefangen hatten, gab sie endgültig auf. Bis heute hat sie Schmerzen. Es sei eine ständige Erinnerung daran, dass Durchhalten schädlich sein kann: „Von meiner Natur her gebe ich nicht leicht auf, und ich brauchte offenbar einen lauten Weckruf, bevor ich das verstanden habe.“ Aber Deirdre wirkt nicht bitter. Die Lektionen, die sie gelernt hat, kämen ihr heute als Therapeutin zugute, sagt sie. So arbeitet sie mit Opfern von häuslicher Gewalt, die oft Probleme haben, die schädliche Situation zu verlassen. „Insgesamt hat mich das Aufgeben zu einer interessanteren und vielfältigeren Person gemacht, als ich es wahrscheinlich geworden wäre, wenn ich weitergeschwommen wäre. So viele Erfahrungen, die ich gemacht habe, wären an mir vorbeigegangen, wenn ich [den Sport] nicht aufgegeben hätte.“

# Üben, üben, üben

Trennungskompetenz und die Fähigkeit, loszulassen, können trainiert werden. Doch dafür müssen wir uns erst unserer Trennungsmuster bewusstwerden, sagt die Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert



**Obwohl die meisten Menschen Erfahrung mit Trennungen haben, fehlt vielen von uns eine Trennungskompetenz, wie Sie die Fähigkeit zum reflektierten, überlegten Abschiednehmen nennen. Woran liegt das?**

Die meisten Menschen haben kein Bewusstsein dafür, dass Sich-Trennen eigentlich eine Ressource ist. Sie haben eher eine „Verlustaversión“, wie der Psychologe Daniel Kahneman sagt. Und viele der alltäglichen Trennungen werden

mit schwierigen Erlebnissen aus der Vergangenheit verknüpft, etwa mit der Zeit, als uns der erste Liebeskummer so leiden ließ oder als wir plötzlich aus unserem schönen Heimatort wegziehen mussten und unsere Schulfreunde verloren haben.

Oft setzen wir vor dem Hintergrund solcher Erfahrungen einer unerträglichen oder langweilig gewordenen Situation kein Ende – aus Angst vor seelischem Schmerz, den wir früher erfahren haben. Oder aber wegen mangelnder Übung in bewusstem Abschiednehmen.

**In Ihrem Buch *Trennungskompetenz in allen Lebenslagen* schreiben Sie: „Unsere Einstellung dazu, wie wir etwas beenden oder Abschied nehmen, und die damit verbundenen Gefühle lernen wir bereits von Kindesbeinen an.“ Können wir dann unsere Haltung zu Trennungen überhaupt verändern?**

Ja, zum Glück sind wir lernfähig. Wir können die Gegenwart mit Blick auf eine Zukunftsvision hin verändern und üben, üben, üben. Allerdings muss mir dafür mein Trennungsmuster überhaupt erst einmal bewusstwerden. Wenn Sie überzeugt sind, „ich bin eben so“, kann und wird sich nichts ändern. Entweder wiederholen Sie dann immer wieder negative Beziehungserfahrungen und der Leidensdruck wächst oder jemand in Ihrem Umfeld legt Ihnen irgendwann nahe, sich für Ihr Trennungsproblem professionelle Unterstützung zu suchen. Vielleicht haben Sie aber auch eine geduldige trennungskompetente Freundin, die sich durch Ihr ständiges „Ja, aber“ kämpft und Sie bei Ihren Trennungsschritten begleitet.

**Was hat diese Freundin gelernt, was ich nicht gelernt habe?**

Sie hat für sich erfahren, dass eine Trennung kein Weltuntergang ist, dass man mit Unsicherheiten leben kann und dass eine Beendigung immer auch Konsequenzen hat. Sie kennt den Willen zu Veränderung und zeigt eine gewisse Risikobereitschaft bei der Umsetzung ihrer Ziele. Trennungskompetente Menschen befassen sich außerdem nicht allzu oft mit negativen Erinnerungen aus der Vergangenheit, sie können positiv und lösungsorientiert in die Zukunft projizieren. Und – ganz wichtig – ein trennungskompetenter Mensch bereitet eine Tren-

nung vor. Wenn man zum Beispiel in eine neue Stadt ziehen will, wird man sich dort vorher einmal umsehen, sich anschauen, in welchem Stadtteil man leben könnte. Man entwirft einen Zeitplan und macht sich die Folgen eines Umzugs klar: Was verliere ich und was kann ich gewinnen? Vor allem aber bereitet ein trennungskompetenter Mensch seinen Abschied vom bisherigen sozialen Umfeld vor. Wer einen solchen Schritt übergeht, kann eine Trennung nicht gut vollziehen und wird möglicherweise nie wirklich ankommen.

**Es geht also um bewusste Gestaltung?**

Richtig. Ich habe mir zu verdeutlichen: Trennen ist immer ein Prozess.

**Aber nicht immer sind Trennungen selbst gewählt – verlässt mich mein Partner, wird mir der Abschied auferlegt und ich kann nichts daran ändern.**

Beim Verlassenwerden steht im Vordergrund, dass Sicherheit, Stolz, Würde und Respekt verletzt werden. Die Aufgabe ist dann, sich von diesem negativen Erleben wieder zu lösen. Das ist ein aktiver Akt, der verhindert, dass ich zum Opfer werde und es bleibe. Dazu zählt, den von außen zugefügten Trennungsschmerz anzuerkennen und einen eigenen Abschied vom Partner zu vollziehen. Aber auch in die Zukunft zu denken mit Fragen wie: Lasse ich mich vom Schmerz überwältigen? Wie viel Zeit am Tag will ich mit der Trauer um die verlorene Beziehung verbringen? Was kann ich Neues erleben?

**Leider sind Menschen unterschiedlich gut darin, Trennungen zu bewältigen.**

Absolut. Es gibt verschiedene Muster, wie Menschen mit Abschieden und mit Trennungsangst umgehen. Zwei grundsätzliche Verhaltensmuster lassen sich dabei unterscheiden, die im Trennungsprozess gleichermaßen Probleme bereiten können: Festhalten oder Flüchten. So gibt es Menschen, die sich an alles klammern. Sie beklagen sich eher, anstatt zu handeln, oder warten, bis das Trennen von anderen vollzogen wird. Sie bleiben

zum Beispiel an langweilig gewordenen, alten Bekanntschaften hängen oder sie geben einen ausgeliehenen Gegenstand nicht zurück – quasi als Pfand für die Freundschaft. Auf der andern Seite steht „der Flüchter“. Dazu zählen Menschen, die ich als „Beziehungssurfer“ oder als „Monsieur Adieu“ bezeichne. Sie umschiffen ihre Angst vor einer Trennung dadurch, dass sie sich erst gar nicht fest binden, sondern ein Beziehungsleben voller Affären führen und sich ständig ins Neue stürzen. Man beobachtet zunehmend diesen Trennungsstil des Flüchtens. Denn die sozialen Medien befördern solche Bindungsstile.

**Sie glauben, dass Trennungserfahrungen zu einer wertvollen Ressource im privaten und beruflichen Leben werden können. Inwiefern?**

Indem wir lernen, uns nicht an feste Rollenmuster zu klammern. So sollten wir zum Beispiel nicht am Lebensstil eines Singles hängenbleiben, wenn wir eine Beziehung eingehen, oder am Selbstbild von ewiger Jugend festhalten. Damit setzen wir uns nur unter Erfüllungsdruck und geraten in Stress. In Beziehungen hilft Trennungskompetenz außerdem dabei, unser Zusammenleben immer wieder dem Hier und Jetzt anzupassen. Denn die Liebe nährt sich nicht nur von Nähe, Gewohnheit und Vertrauen, sondern auch von einer gewissen Fremdheit, Überraschung und den gemeinsam erlebten Veränderungen. Und nicht zuletzt braucht es einen kompetenten Umgang mit Abschieden auch für eine erfolgreiche Karriere, wenn wir uns zum Beispiel im richtigen Moment von einem Arbeitgeber trennen oder uns für ein neues Ziel entscheiden.

**PHC**

INTERVIEW: LISA MEYER



**Dr. Johanna Müller-Ebert** arbeitet als Supervisorin, Coach und Psychotherapeutin in Düsseldorf. Als Autorin von Fachbüchern hat sie sich mit Trennungen, Veränderungen und Neubeginnen beschäftigt



# SCHEITERN GEHÖRT DAZU

Wer erfolgreich sein will, muss etwas wagen. Klar, dass man dabei auch mal scheitert. Und das ist nicht unbedingt das Schlechteste, was einem passieren kann. Einige Gedanken über Erfolg und Misserfolg

VON MARTIN HECHT

Wie grundlegend wichtig die Kategorien von Erfolg oder Misserfolg für uns alle sind, zeigen uns die Folgen für die Psyche. Wenn sich Erfolgserlebnisse einstellen, hat es ganz unterschiedliche Wirkungen auf den inneren Menschen. Zu wenig Erfolg kratzt am Ego und senkt das Selbstwertgefühl. Erringt man ihn, macht er uns selbstbewusst oder beflügelt, man könnte sogar sagen, zu viel davon macht selbstherrlich, ja, er kann einem ziemlich zu Kopf steigen.

Und im umgekehrten Fall? Misserfolgserlebnisse können mindestens so dramatisch sein. Nicht der zu sein, der man sein möchte, führt zur Verkleinerung und Verkümmерung des Selbstwertgefühls bis hin zu Depressionen. Eine der frühesten empirischen Untersuchungen, die sich mit den Auswirkungen von Misserfolg beschäftigt hat, ist die berühmte soziografische

Pionierstudie „Die Arbeitslosen von Marienthal“ aus dem Jahr 1933 von Marie Jahoda, Paul F. Lazarsfeld und Hans Zeisel. Darin zeigten die Autoren für den kleinen Arbeiterort in der Nähe von Wien, wie strukturelle Langzeitarbeitslosigkeit die Betroffenen „abstürzen“ ließ. Je extremer die Fallhöhe von der Zeit vor der Arbeitslosigkeit in die Arbeitslosigkeit war, desto schlechter ging es den Betreffenden, desto stärker prägten Resignation, Hoffnungslosigkeit und Alkoholismus ihr Leben.

Erfolg ist die Resonanz unseres Selbst in der Welt, und zwar unseres gestaltenden und wirkenden Selbst. Stellt sich Misserfolg ein, neigen wir nicht nur dazu, unsere Fähigkeiten infrage zu stellen – sondern oft auch uns selbst.

Das Erste, was wir in diesem Leben lernen, ist, dass Erfolg etwas ist, worüber wir nicht selbst entscheiden. Von den ersten Schritten an wird das, was wir tun oder lassen, kritisch beäugt, gelobt oder getadelt. Und so wissen wir bald, was in den Augen

der Mutter oder der Eltern Erfolg ist – und was Scheitern. Erfolgreich zu sein bedeutet eine sehr lange Zeit in unserer Biografie, eine reine Anpassungsleistung zu erbringen. Was sich anhört wie eine Entmündigung von Tag eins unseres Lebens an, ist evolutionär gesehen höchst sinnvoll. Zu lernen, es der Mutter nachzutun, sichert dem Kind das Überleben. Wenn wir es richtig machen, ernten wir Anerkennung und Bestätigung, die uns ermutigt, den nächsten vieler Schritte zu tun, an deren Ende die individuelle Autonomie steht.

Aber auch außerhalb der Mutter-Kind-Beziehung setzt sich dieses außengeleitete Belohnungssystem fort. Wir bekommen Zensuren und Beurteilungen von Pädagoginnen und Lehrern: So ist es richtig, so ist es falsch. Erfolg ist von Anfang an vorgegeben, an unsere Gabe geknüpft, Fremderwartungen zu erfüllen, auch wenn wir diese bald mit solchen ergänzen, die wir an uns selbst stellen. Und schließlich ist da noch die bürgerliche Gesellschaft, die mit einem ganzen System aus Status, Prestige und Lebensstil auf uns wartet, die uns bald sagt: So lebt man erfolgreich – und so eher nicht.

Zu diesem außengeleiteten Erfolgsverständnis hat sich aber längst ein zweites hinzugesellt. Im Zeitalter des modernen Individualismus ist nicht mehr nur der erfolgreich, der sich anpasst, sondern wer aus sich selbst „etwas macht“. Heute ist Selbstverwirklichung das Ziel. Und ein Zweites lässt sich beobachten: Das Erfolgsgelände hat sich gleichsam ausgedehnt. Heute wird unter Erfolg nicht nur materielles Zielerreichen verstanden, sondern er erstreckt sich auf alle Bereiche des Lebens. Erfolg beschränkt sich nicht mehr nur auf den alten beruflichen und gesellschaftlichen Erfolg, sondern er wird zur Lebenskunst der gelungenen Entfaltung der eigenen Anlagen und des Eingehens erfüllender Beziehungen zu anderen, zu Partnern und Freunden – kurz: Er umfasst das ganze Leben.

Die Entdeckung eines innengeleiteten Erfolgsverständnisses befreit den Menschen, das ist oft gepriesen worden. Es entsteht aber auch ein ziemlicher Erfolgsdruck, denn es ist sehr anstrengend, „sein Ding zu machen“ – und frustrierend, wenn man es nicht schafft. Außerdem: Wenn, wie in unserer individualistischen Ära, Erfolg an das Vermögen gekoppelt ist, sein Leben selbst zu gestalten, dann wird Misserfolg nicht länger als „Pech“ empfunden, sondern als selbstverschuldet. Scham ist die Folge – und Enttäuschung. Das Problem heute: In der digitalen Kultur spitzt sich diese Erfolgsorientierung in einem repressiven Sinn zu – und auch die Probleme, die mit dem Scheitern über uns kommen.

## Das Digitale befeuert unsere Selbstzweifel

Wir leben heute in digitalen Zeiten, in denen uns eine alles durchdringende Feedbackkultur permanent auf Erfolg abcheckt – und erst dadurch zu immer mehr Misserfolgslebenissen führt. Das liegt zunächst daran, dass sich sehr viele

Erfolgskriterien in unserer Cybergesellschaft quantifiziert haben. In der digitalen Kultur wird immer mehr vermessen, geratet und gerankt. Fitbit-Armbänder messen, wie viele Schritte wir am Tag machen, wie gesund oder ungesund wir leben; Amazon zeigt uns den Verkaufsrang unserer letzten Veröffentlichung; wir checken die Follower-Zahlen unserer Videos, die Likes bei Facebook; Google Analytics zeigt uns, wie viele Klicks die Website jede Woche hat.

Aber all diese gesammelten Daten sind nicht nur deskriptiv, sondern gewinnen schnell eine normative Komponente. Denn immer mehr dieser individuellen Daten werden mit denen anderer verglichen – Beispiel *smart scales*. Das sind Personenwaagen, die sich mit einer Community verbinden lassen. Wie entwickelt sich mein Vorhaben abzunehmen im Vergleich zu anderen Leidensgenossen? Der Vergleich, nicht nur des individuellen Körpergewichts, wird schnell zum Wettbewerb – und die bange Frage an sich selbst regt sich in vielen Feldern: Wo stehe ich? Es liegt in der Natur der Sache, dass wir uns bei all den Virtuosen der Netzwelt bald eher bei den Verlierern wiederfinden als bei den Gewinnern.

Ein anderes Beispiel: Musikclips im Netz. Zwar kann heute jeder seinen persönlichen Rap selbst produzieren und einstellen, doch zum Star macht einen das noch lange nicht. Im Gegenteil: Wenn man sieht, dass Bushido 30 Millionen Klicks hat, machen einem die eigenen 300 Follower nicht klar, wie toll man ist, sondern wie mickrig. Es ist paradox: Wir peilen eine höhere Selbstsicherheit durch die Flucht in messbare, sichere objektive Größen an, aber das Ranking zeigt am Ende weit eher auf, was uns fehlt zur *number one*, als dass wir uns mit Rang 214 097 zufriedengeben.

## Es geht immer noch besser

Andreas Bernard, Kulturwissenschaftler an der Leuphana-Universität Lüneburg, nimmt die vielen Gesundheits-Apps als Beispiel, wie vergleichende Selbstvermessung zu einer Spielart eines Scheiterns wird, das Menschen als selbstverschuldet empfinden. „Wenn ich einen Burger esse, wird sofort mein Gesundheits-Score verschlechtert, wenn ich zehn Minuten jogge, wird er besser. Man muss jedoch kein erfahrener Mediziner sein, um zu sagen, es ist nicht so einfach. Erstens ist das Gebilde der Gesundheit höchst individuell, und zweitens kann man keine so klaren Ursache-Wirkung-Regulationen einführen. Aber diese Techniken tun das.“ Er zieht den Schluss: „Das führt dazu, dass der Aspekt der Eigenbeteiligung immer bedeutender wird. Krankheit wird so zu etwas Selbstverschuldetem, wo sie früher noch ein verhängnisvolles Schicksal war. Das bringt uns unter einen erhöhten Druck.“

Steffen Mau, Soziologe an der Berliner Humboldt-Universität, greift das Beispiel der zahlenmäßigen Gesundheitsselbstvergewisserung auf: „Wir begeben uns damit in ein infinites



Steigerungsspiel, das uns viel abverlangt, aber das Einwurzeln in einer Statusposition nicht erlaubt. Wenn wir fortwährend neu gescort, gerankt und vermessen werden, wird der Status prekärer und labiler, nicht sicherer.“ Frustrationserlebnisse sind programmiert, denn wenn man sich auf solche Techniken einlässt, so Bernard, „dann kann es nur Misserfolge geben. Selbstquantifizierung bringt den Misserfolg und die Unzufriedenheit notwendig hervor. Die einzige Chance, da rauszukommen, ist, ein Vertrauen in das nichtquantifizierbare Wohlbeinden zu entwickeln.“

### Den eigenen Selbstwert immunisieren

Wir fügen uns dennoch, weil in einer Welt der Unsicherheit scheinbar nur noch der messbare Erfolg Sicherheit gibt – und leiden darunter. Und das immer stärker. Denn wenn das Streben nach hohen Maßstäben zu häufig schiefgeht, wird es zur Belastung, zumal dann, wenn die Differenz zwischen Erreichtem und Erstrebtem von den Betroffenen negativ bewertet wird. Die US-amerikanische Psychologin Brooke Mistler nennt dies „Diskrepanzerfahrung“ und hat in ihren Studien gezeigt, dass Diskrepanzerleben bei klinischen Perfektionisten am

stärksten ausgeprägt ist. Es scheint, als litt in unserer Optimierungsgesellschaft immer mehr an dem Problem, die eigenen überhöhten Maßstäbe nicht zu erreichen. Perfektionismus ist tatsächlich zu einer Volkskrankheit geworden.

Was tun? Nils Spitzer, Psychotherapeut und Buchautor des Titels *Perfektionismus überwinden*, plädiert dafür, unsere eigenen extremen Bewertungsmaßstäbe radikal zu überprüfen. Er fragt: „90 von 100 Punkten in einer Prüfung erreicht zu haben mag, gemessen am Ideal der perfekten Prüfung, ein Misserfolg sein, aber wie haben die anderen Guten abgeschnitten? Und wie war der Klassendurchschnitt?“ Es gehe darum, die eigenen Bezugspunkte neu zu justieren. Und genauso darum, den eigenen Selbstwert immuner gegen Erfolg oder Misserfolg zu machen.

„Wie kommt man nur darauf, die ganze eigene Person von einem einzigen Misserfolg abhängig zu machen? Wird man durch eine Niederlage eine schlechte Tennisspielerin oder ein schlechter Tennisspieler? Wovon ist der eigene Selbstwert eigentlich noch abhängig?“, fragt er weiter. Es lohne sich auch, die befürchteten Katastrophen nach einem Misserfolg kritisch zu prüfen: „Was ist denn wirklich passiert? – Hat man die Fallhöhe

# Erfolg ist nur teilweise schmiedbar – ein Quantum Glück braucht man auch

bei Misserfolgen verringert, dann kommt die Akzeptanz ihnen gegenüber oft von selbst.“ Es geht also um mehr Realismus, es geht darum aufzuhören, sich mit der ganzen Welt zu vergleichen.

Natürlich steht am Anfang jedes Misserfolgserlebnisses immer auch die Selbstkritik. Und ja, es gibt natürlich auch den selbstverschuldeten Misserfolg. Zu wenig Disziplin, zu wenig Aufwand, zu wenig Fleiß, ohne den es bekanntlich keinen Preis gibt. Wenn man aber ehrlich behaupten kann, ich habe mein Bestes gegeben und es hat dennoch nicht gereicht, dann gilt es, die eigenen Ziele zu überprüfen. Man kann versuchen, den Kampf um Realisierung zu intensivieren. Wie beispielsweise Emmanuel Macron, der gleich dreimal Aufnahmeprüfungen an Hochschulen nicht bestanden hat, dennoch nicht aufgab und es schließlich bis zum französischen Staatspräsidenten brachte. Ja, Misserfolg kann auch Kräfte freierwerden lassen. Wenn man aber erkennt, dass es nur vergeudete Zeit ist, in das Erreichen eines unerreichbaren Ziels zu investieren, dann ist die Zeit für die (Selbst-)Akzeptanz gekommen – und für Plan B.

## Auf der Suche nach neuen Werten und Zielen

Befreiung ist das Stichwort. Befreiung von der Tyrannie von Erfolgsbildern, die wir uns übergestülpt haben, ohne eigentlich zu wissen, warum. Und dann? Nach der Befreiung kommt nicht die Resignation, sondern die Suche nach neuen Werten, für die es sich aufzubrechen lohnt. In der Akzeptanz- und Commitmenttherapie wird genau das eingeübt: Menschen, die Rückschläge erlitten haben und dadurch ausgelöst durch schwere Krisen gegangen sind, wird Akzeptanz vermittelt, aber gleichzeitig auch eine Selbstverpflichtung für neue Ziele.

Plötzlich erkennen viele, dass erst durch den Misserfolg der eigene Radar wieder in Bewegung kommt und nach neuen Werten sucht, für die man antritt. Denn immer, wenn etwas endet, fängt etwas Neues an. So gesehen gibt es keinen Misserfolg, sondern nur Lernen und Neuausrichtung. „Dem Regime der Zahlen zu entkommen ist sehr schwer“, meint Steffen Mau, „zumal das digitale Eremitentum mit hohen Kosten verbunden ist.“ Dennoch sieht er einen Trend zu mehr Selbstermächtigung der Nutzerinnen und Nutzer digitaler Plattformen, mehr Kontrolle und Transparenz. Andreas Bernard rät zum Ausstieg aus

der Quantifizierungsspirale. „Wohlbefinden zu erlangen heißt nicht, Tag für Tag die Quantifizierungseinheiten zu erlangen“, sagt er, „sondern den Mut aufbringen, jenseits der Techniken Wohlgefühl in sich zu registrieren.“ Mehr auf sich selbst zu hören, mehr Eigensinn zu entwickeln – das ist der Weg, der aus dem metrischen Misserfolg führt.

## Einen Platz im Leben finden

Entscheidend ist letztlich, die Ambivalenzen des Lebens anzunehmen und die Perspektive zu wechseln, auch sehen zu lernen, was erfolgreich ist. Denn tatsächlich: Wenn Menschen ihr Leben bilanzieren, kann dieselbe Aufzählung immer beides sein – Beweis für ein erfolgreiches Leben oder für sein Gegenteil. Je nach Maßstab und Anspruch. Was sind die Parameter? Geld? Karriere? Prestige? Oder das auszuleben, was in der eigenen Persönlichkeit an Möglichkeiten und Talenten angelegt ist und schlummert? Viele alte Menschen, die auf ein ganzes Leben zurückblicken, sind sich da einig: Selbstentfaltung, die Freiheit, die jeder von uns hat, auch zu nutzen verstehen, sich eine Aufgabe gestellt und sie erfüllt zu haben, einen Platz in der Welt gefunden und ihn zur Heimat umgebaut zu haben – das ist Erfolg.

Erfolg ist schmiedbar, zu einem gewissen Teil, ein Quantum Glück braucht man auch. Was nicht durch Ehrgeiz, Fleiß oder Disziplin zu schaffen ist, ist jenes Glück, auf seinem Lebensweg Menschen zu treffen, die die GröÙe und das Schöne, das in jedem von uns steckt, erkennen und bestätigen, die uns spiegeln, die uns lieben: Das ist wohl das größte, wichtigste und zeitlose Erfolgserlebnis, das unser Leben bereithält. Aber ein gelungenes Leben ist nie Leben ohne Scheitern, sondern eines, das Niederlagen akzeptiert und sie integriert. Zu seinem Gelingen gehört die Akzeptanz des Misserfolgs. Das ist vielleicht die schwierigste Lektion. Am Ende ist ein gelungenes Leben immer auch gelungenes Scheitern.

PHC

---

### ZUM WEITERLESEN

Andreas Bernard: Komplizen des Erkennungsdienstes. Das Selbst in der digitalen Kultur. S. Fischer, Frankfurt a.M. 2017

Steffen Mau: Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Suhrkamp, Berlin 2017

Weihnachtsgeschenke gesucht?

# Ein Jahr Psychologie Heute verschenken!

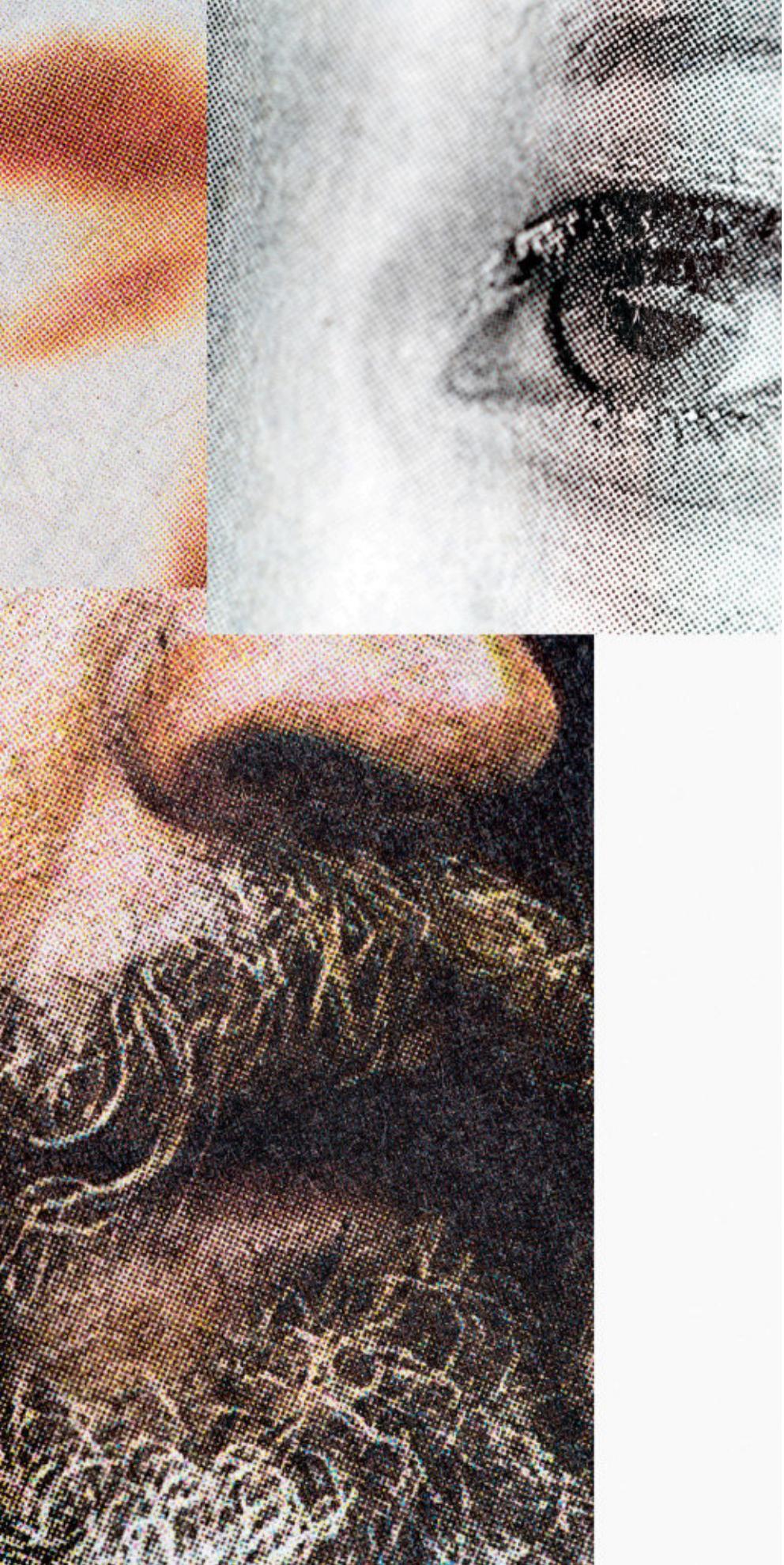
Mit einem Jahresabo machen  
Sie Freude und bringen sich  
zwölfmal in gute Erinnerung.

Wählen Sie Ihr passendes  
Geschenkabo aus und laden Sie  
Ihren Geschenkgutschein herunter:  
[www.abo-psychologie-heute.de](http://www.abo-psychologie-heute.de)



FACHWISSEN SEIT 1974

**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**



# Eine Frage des Alters

In welcher Lebensphase fällt es uns leichter, Dinge aufzugeben, wann halten wir eher hartnäckig daran fest?

von ANNETTE SCHÄFER

## **Kinder und Jugendliche**

Ein Kind lässt Pläne und Aktivitäten oft nach kurzer Zeit wieder fallen: In einem Monat buddelt es stundenlang im Garten, um sich auf eine Karriere als Paläontologe vorzubereiten. Im nächsten wendet es sich stattdessen dem Schlagzeugspielen zu oder beschließt, Bloggerin zu werden.

In jungen Jahren fällt die Zielablösung in der Regel leichter, so Veronika Brandstätter, denn man hat noch nicht die Verpflichtungen, die Erwachsene berücksichtigen müssen. Außerdem stehen einem auch mehr Alternativen offen, weil man noch jung genug ist und Zeit hat, um theoretisch alles zu lernen.

Projekte anzufangen und sie wieder aufzugeben spielt im Kinder- und Ju-

gendarter aber auch eine besondere Rolle für die Entwicklung. Das Überangebot an Aktivitäten und Hobbys könne zwar dazu führen, dass junge Menschen rastlos vom einen zum anderen wechseln – aus Angst etwas zu verpassen –, kritisiert die Psychologin. „Aber generell ist Experimentieren für sie wichtig, um die Welt zu entdecken, Wissen und Erfahrungen zu sammeln, soziale Netze zu knüpfen und auch herauszufinden, was ihnen liegt.“

Auf diese Weise kann Aufgeben sogar längerfristig das Durchhaltevermögen stärken, wie Angela Duckworth von der *University of Pennsylvania* herausstellt: Durch spielerische Beschäftigung und Ausprobieren könnten echtes Interesse und sogar Leidenschaft entstehen – zentrale Voraussetzungen für spätere Zielstrebigkeit: „Kinder arbeiten nicht hart für etwas, das ihnen egal ist.“ Je älter ein Kind werde, desto wichtiger sei, dass es an einer Sache dranbleibe, damit es erlebe, dass man durch Erfahrung besser wird und Rückschläge überwinden kann. Doch auch für ältere Jungen und Mädchen sei Aufhören manchmal die richtige Wahl, um Neues auszuprobieren und etwas zu finden, das sie wirklich lieben.

## Junge Erwachsene

Im Alter zwischen 18 und 25 gehe es darum, die eigene Identität in den verschiedensten Bereichen zu formen, erklärt Brandstätter: „Man muss herausfinden, was einen beruflich interessiert und wie man zukünftig seinen Lebensunterhalt verdienen will. Man bildet auch eine politische Werthaltung und einen Lebensstil heraus. Man steht vielleicht kurz davor, eine Lebenspartnerschaft einzugehen. Sich persönliche Ziele zu setzen und sich wieder von ihnen zu lösen kann man in der Phase der *emerging adulthood* als eine Form der Identitätsfindung interpretieren – man erforscht verschiedene mögliche Selbst, indem man sie ausprobiert.“

Einseitig legt man sich in diesen so wichtigen Entwicklungsjahren auf bestimmte Dinge fest; andererseits können ernsthafte Zweifel an den eigenen Zielen und Plänen auftreten: Ist das Studienfach wirklich das richtige für mich? Will ich mit dem jetzigen Freund, der derzeitigen Freundin alt werden? „Eine solche Phase des Haderns ist nicht angenehm“, so Brandstätter. „In einer Handlungskrise, wie wir das nennen, können starke negative Emotionen auftreten, man fühlt sich häufig auch körperlich nicht gut, und die Leistungsfähigkeit kann leiden. Aber so unangenehm das ist, es führt auch dazu, dass man seinen Blick öffnet, anderen Möglichkeiten aufgeschlossener gegenübersteht, sorgfältiger abwägt und sich ein klareres Bild seiner Präferenzen und Optionen bildet – und am Ende oft ein Ziel findet, das besser zu einem passt.“

Weil junge Erwachsene in der Identitätsfindung sind, tritt dieser positive Effekt der Handlungskrise bei ihnen offenbar besonders stark hervor. So zeigte sich in einer Längsschnittstudie mit 207 Studenten von durchschnittlich 21 Jahren: Je schwerwiegender eine Krise war, die ein junger Mensch bei der Aufgabe eines Ziels im Bereich Beruf, Liebe, Familie, Gesundheit oder Freizeitaktivitäten durchgemacht hatte, als desto wichtiger und identitätsstiftender bewertete er das neue Ziel, auf das er im Laufe der Krise umgeschwenkt war, und desto sicherer war er, dass er damit die richtige Wahl getroffen hatte. „Persönliche Ziele sind Ausdruck der Persönlichkeit eines Menschen“, erläutert Brandstätter. „Die hohe Entscheidungssicherheit bei diesen Probanden weist also darauf hin, dass sich ihre Identität stabilisiert hat.“

## Loslassen im Alter

Im Alter ist Aufgeben aus anderen Gründen wichtig. Wenn Augen und Ohren weniger gut wahrnehmen, die Muskeln schwächer werden oder das Gedächtnis nachlässt, können Projekte und Aktivi-

täten, die man bislang mit Begeisterung verfolgt hat, zunehmend schwieriger oder gar unmöglich werden. Für den einen ist es die stundenlange Gartenarbeit, für einen anderen das Skilaufen oder Klavierspielen. Wer trotz der Funktionseinschränkungen Ziele, die eigentlich für ihn nicht mehr erreichbar sind, weiterverfolgt, erläutern Carsten Wrosch (*Concordia University*, Montreal) und Kollegen, muss mit ständigen Frustrationen und Misserfolgen umgehen und kann dann auch zunehmend unter Stimmungsproblemen leiden – bis hin zu einer Depression.

Dies bestätigt eine empirische Untersuchung der Forscher. Sie befragten in einer Längsschnittstudie 135 Kanadierinnen und Kanadier im Alter zwischen 64 und 90 Jahren (Durchschnitt: 72), inwieweit es ihnen schwerfalle, nicht mehr über ein wichtiges Ziel, das sie aufgeben mussten, nachzudenken. Es zeigte sich, dass diejenigen, die sich mit dem Loslassen eher schwertaten, während der sechsjährigen Studienlaufzeit mit zunehmenden Funktionseinschränkungen mehr depressive Symptome entwickelten. Bei den Versuchspersonen dagegen, die sich leichter von Zielen distanzierten, ging der Anstieg von mentalen und körperlichen Zipperlein nicht mit mehr Stimmungsproblemen einher.

Bessere Stimmung wiederum war mit einer geringeren Anfälligkeit für akute Krankheiten verbunden, wie eine Nachfolgestudie von Wrosch und der Psychologin Joelle Jobin zeigt. So erkrankten Seniorinnen, die von sich sagten, sie trennten sich eher leicht von Zielen, signifikant weniger häufig an grippalen Infekten als Senioren mit Beharrungstendenzen. Dies galt insbesondere für die sehr alten Teilnehmerinnen und Teilnehmer der untersuchten Gruppe. Natürlich ist es wichtig, im Alter aktiv zu bleiben und weiter gewisse Herausforderungen zu suchen, aber starr an alten Zielen festzuhalten ist, wie Wroschs Arbeiten zeigen, kontraproduktiv. **PHc**

# SCHEIDUNG OHNE DRAMA

Eine Ehe gibt man nicht einfach auf. Oft liegen Jahre des Bemühens um die Beziehung hinter einem, bis schließlich klarwird: Es geht nicht mehr.

Wie kommen wir durch diese schwere Zeit, ohne uns zu sehr in dramatisierenden Gedanken und im Gefühlschaos zu verlieren?

VON THOMAS HOHENSEE UND RENATE GEORGY

**S**cheidung ist eine alltägliche Erfahrung. Viele haben sie selbst erlebt. Trotzdem tun Trennungen weh, und eine Scheidung zählt zu den schwierigeren Problemen, die manche im Laufe ihres Lebens lösen müssen. Da sie so vieles betrifft – die Gefühle, das Denken, die Lebensgewohnheiten, den Umgang mit dem Partner in einer länger andauernden Konfliktsituation sowie die möglichen finanziellen und rechtlichen Folgen –, fordert sie die Betroffenen auf mehreren Gebieten gleichzeitig heraus. Deshalb kann sie auf den ersten Blick überwältigend und einschüchternd wirken. Auf der anderen Seite kann eine Trennung aber auch zu einem Crashkurs in Sachen Persönlichkeitsentwicklung werden, wenn man bereit ist, die Herausforderung anzunehmen und dazuzulernen, besonders was das Lösen von komplexen Problemen sowie den Umgang mit schwierigen Emotionen angeht.

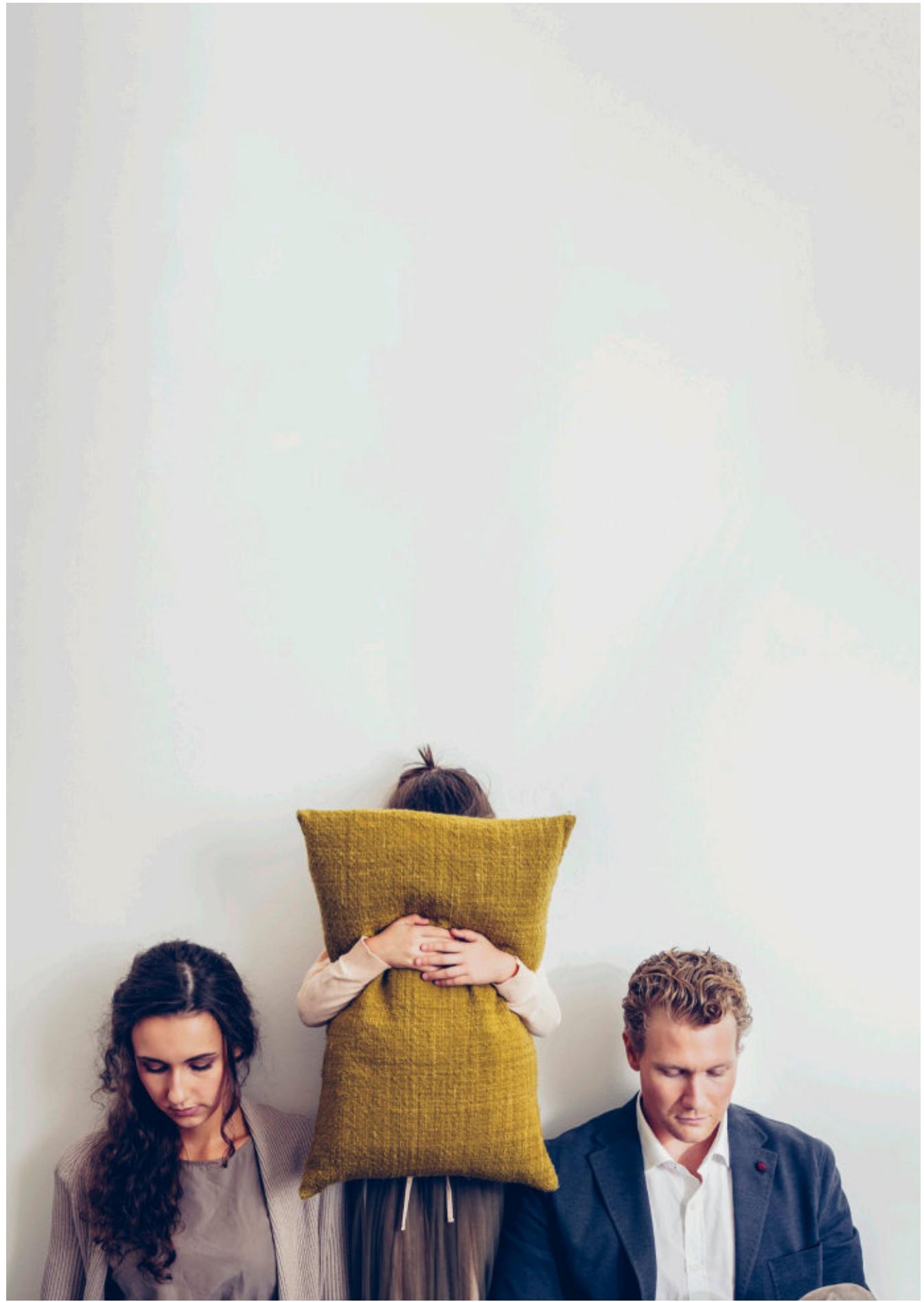
Es ist kein Wunder, dass man nach einer Trennung die verschiedensten Gefühle erlebt. Es gehen einem alle möglichen Szenarien durch den Kopf. So kann es nicht ausbleiben, dass das Gefühlsleben in dieser Phase scheinbar

verrücktspielt. Alles ist dabei: Wut, Trauer, Depression, Angst, Freude, Gelassenheit, Liebe. Das ist normal. Je nachdem ob jemand mehr zu Pessimismus oder Optimismus neigt, empfindet er stärker Sorge oder Zuversicht. Typisch ist jedoch, dass man beides erlebt: sowohl Zukunftsangst als auch Hoffnung.

Auch das Verhältnis zum Ex-Partner ist in dieser Phase (oder später noch) ambivalent. Mal steht der Verlust im Vordergrund, mit der Folge, dass man Trauer, Kummer und Leid spürt. Dann überwiegen wieder Vorstellungen, dass man mit so einer Person nichts mehr zu tun haben will, und dazu begleiten einen Emotionen wie Zorn, Verbitterung, Empörung oder Groll.

## Konzentration auf das Hier und Jetzt

Die gemischten Gefühle mögen schnell vorübergehen oder längere Zeit anhalten. Es ist jedoch nicht die Zeit allein, die hier Wunden heilt. Die Betroffenen können sehr viel dazu beitragen, beispielsweise dadurch, dass sie die Gedanken nicht zu sehr in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen lassen, sondern sich auf das Hier



# Erstaunlich, wie viele beunruhigende Vorstellungen man in kürzester Zeit produzieren kann

und Jetzt konzentrieren. Es ist leichter, den gegenwärtigen Moment zu bewältigen als die wilden Fantasien über die kommenden Jahre.

Es ist okay, über negative Dinge nachzudenken – aber nicht den ganzen Tag. Es ist normal, sich schlecht zu fühlen – aber nicht die ganze Zeit. Die Scheidung kann das Leben beherrschen – aber nur vorübergehend. Was in Erörterungen von Scheidungen und ihren Folgen regelmäßig zu kurz kommt, ist die Tatsache, dass es neben dem Trennungsschmerz, egal wie gering oder groß er ist, ein normales Leben gibt.

Was ist mit „normalem Leben“ gemeint? Es geht um so einfache Dinge wie dafür zu sorgen, dass man genug Ruhe und Schlaf bekommt – falls man mal eine Nacht nicht schlafen kann, macht das aber auch nichts –, dass man regelmäßig isst und trinkt und sich ausreichend bewegt. Dies sind alles Dinge, die die Gesundheit fördern und die jeder sowieso tun sollte. Leider vernachlässigen einige diese Grundlagen, wenn sie gestresst sind. Sie essen dann zu viel oder zu wenig, gehen nicht mehr spazieren oder treiben keinen Sport mehr und wälzen im Kopf immer wieder dieselben Probleme, statt abzuschalten und zu schlafen.

Was noch macht dieses „normale Leben“ aus? Zum Beispiel die Familie und Freunde zu treffen, ins Kino und zum Friseur zu gehen, einen Roman zu lesen, lange Spaziergänge mit dem Hund zu unternehmen, mit den Katzen zu spielen, aber natürlich auch den Beruf weiter auszuüben und die Kinder zu betreuen. Gerade vom Beruf und den Kindern sagen viele, dass sie ihnen geholfen hätten, über die Trennung hinwegzukommen. Das liegt daran, dass die Arbeit, die Kinder, aber auch der Hund uns „zwingen“, relativ normal weiterzumachen, also einzukaufen, zu kochen und die Aufgaben im Beruf zu erledigen. Das lenkt ab.

Ablenkung steht zu Unrecht in einem schlechten Ruf. Es wird, geleitet von einseitigen psychologischen Theorien, so getan, als wolle man sich vor dem Problem drücken. Aber das ist hier nicht gemeint. Vielmehr geht es um die Aufrechterhaltung der Lebensrhythmen und die Beibehaltung der alltäglichen Rituale. Sie geben dem Körper und der Seele die notwendige Stabilität, gerade

auch in Krisenzeiten. Deshalb gilt es, sie zu pflegen, statt sie zu vernachlässigen.

Eine neue Einstellung lässt sich nicht von einer Sekunde auf die andere entwickeln. In so kurzer Zeit ist es zwar möglich, einen einzigen stressauslösenden Gedanken zu entschärfen, aber man muss darauf gefasst sein, dass der nächste gleich um die Ecke lauert. Und das sieht so aus: „Ich komme einfach nicht darüber hinweg, was X mir angetan hat.“ Wenn man merkt, dass diese Überlegung einem nicht guttut, gilt es gedanklich umzuschalten: „Doch, ich komme darüber hinweg. Es dauert nur länger, als mir lieb ist.“ Dieser Gedanke dürfte sich für die meisten besser anfühlen als die deprimierende erste Idee. Aber schon taucht der nächste Stressgedanke auf: „Ich werde mit meinem Geld nicht auskommen und alles verlieren.“ So kann man kontern: „Tatsache ist, dass ich weniger Geld haben werde. Das heißt aber nicht, dass ich alles verliere. Ich werde mich nur etwas einschränken müssen.“

## Nicht irremachen lassen!

Es ist erstaunlich, wie viele beunruhigende Vorstellungen man in kürzester Zeit produzieren kann. Man sollte sich nicht davon irremachen lassen, sondern Ruhe bewahren, indem man jedem dramatisierenden Gedanken einen realistischen entgegensezert. Mit der Zeit lässt der Irrsinn nach. Man kann diesen Prozess unterstützen und vertiefen, indem man die übertrieben negativen Überlegungen aufschreibt, zum Beispiel auf der linken Seite eines Notizbuchs, und sie, auf der rechten Seite, durch vernünftige, auf Tatsachen und Wahrscheinlichkeiten basierende Ansichten ersetzt. Man wird schnell feststellen, dass sich unter den Stressvorstellungen ein paar „Klassiker“ befinden, die sich ständig wiederholen.

Man könnte glauben, dass Menschen unendlich erfinderisch darin sind, sich mit ihrem Denken das Leben schwerzumachen. Dem ist aber nicht so. Tatsächlich existieren nur ein bis zwei Dutzend irrationale Sichtweisen, zum Beispiel:

**Alles oder nichts:** Dieses Schwarz-Weiß-Denken verzerrt die Realität und macht unglücklich. „Er/Sie hat mich nie geliebt.“ „Immer geht mir alles daneben.“ „Keiner versteht meinen Schmerz.“ Mit Begriffen wie nie, immer, alles,

keiner übertreibt man. Die Alternative dazu ist ein Sowohl-als-auch: „Er/Sie hat mich sowohl liebevoll als auch lieblos behandelt.“ „Manchmal geht mir etwas daneben.“ „Einige verstehen mich, andere nicht.“

**Das Gute abwerten:** Der Ex-Partner macht bei der Regelung des Zugewinns (des während der Ehe erworbenen gemeinsamen Vermögens) Zugeständnisse, die er aufgrund der Rechtslage nicht machen müsste. Dennoch lässt man kein gutes Haar an ihm. Das Erfreuliche nicht gelten zu lassen, es herunterzuspielen ist eine weitere Möglichkeit, sich unnötigerweise unglücklich zu machen.

**Ungünstige Vergleiche ziehen:** Überall sieht man glückliche Paare. Man selbst scheint die einzige geschiedene Person zu sein. Doch: Einerseits weiß man nicht genau, ob die Paare, die man für glücklich hält, es wirklich sind. Andererseits geht es vielen mit Sicherheit schlechter als einem selbst. Deshalb: Sich möglichst nicht mit anderen vergleichen!

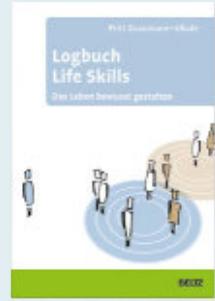
Viele Betroffene betrachten Trennung und Scheidung als eine Katastrophe. Aber ist sie das wirklich? Unter einer Katastrophe versteht man unvorhergesehene Geschehnisse mit verheerenden Folgen, beispielsweise Erdbeben oder Tsunamis mit tausenden von Toten. Eine Scheidung erfüllt keines dieser Kriterien. Die Folgen sind nicht verheerend, sondern allenfalls vorübergehend belastend. Während man bei Naturkatastrophen oft noch Jahrzehnte später sehen kann, was sie angerichtet haben, lassen sich die Folgen einer Scheidung begrenzen und neutralisieren. Nicht selten sind die Konsequenzen sogar positiv. Von einer Katastrophe kann man dergleichen nicht behaupten.

Eine der sinnvollsten Möglichkeiten, das Beste aus einer Trennung zu machen, ist diese: sich zu überlegen, wie man in Zukunft gerne leben möchte, was man aus der zu Ende gegangenen Partnerschaft lernen kann, und dann nach vorne zu schauen und diese Zukunft Schritt für Schritt zu erschaffen. Aus der Vorstellung eines guten Lebens können Sie die Kraft ziehen, eine unbefriedigende Gegenwart besser zu ertragen. Das Schlechte geht vorüber. Sie sind auf dem Weg in eine bessere Zukunft. **PHC**

**Thomas Hohensee** hat in über 20 Büchern auf Grundlage der rational-emotiven Verhaltenstherapie gezeigt, wie ein stressfreies Leben gelingt. Er lebt als Autor, Seminarleiter und Coach für Persönlichkeitsentwicklung in Berlin. Seine Website: [thomashohensee.de](http://thomashohensee.de)

**Renate Georgy** ist Autorin, Coach und Seminarleiterin in Berlin. Sie war als Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht über 25 Jahre lang erfolgreich in eigener Praxis tätig

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch *Zufrieden geschieden. So machen Sie das Beste aus Ihrer Trennung* von Thomas Hohensee und Renate Georgy, das 2016 bei Scorpio erschienen ist (176 S., € 16,99). Copyright © 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München



2020 | 144 Seiten | € 24,95 D  
ISBN 978-3-407-36737-2  
Auch als E-Book erhältlich

Täglich werden schnelle Entscheidungen von uns erwartet. Ein Trick, der uns dabei hilft, ist unsere selektive Wahrnehmung: Erfahrungen und Wissen lassen uns handeln, ohne in stundenlanges Grübeln zu verfallen. Aber diese Vorgehensweise hat auch ihre Tücken. Das Logbuch trainiert unsere Fähigkeit herauszufinden, wann selektive Wahrnehmung von Vorteil ist und wann nicht. Praktische Übungen und Reflexionsfragen in fünf aus psychologischen Grundprinzipien abgeleiteten Bereichen bilden dafür die Grundlage.

**BELTZ**  
[beltz.de/coaching](http://beltz.de/coaching)

fortbildung1.de

Haltung sticht

Lust auf neue  
Berufsperspektiven?

Beratung, Soziale Arbeit, Therapie, Coaching, Supervision, Mediation, Achtsamkeit, Schema-therapie, Kunsttherapie, HeilpraktikerIn (Psycho-therapie), Systemisch-lösungsorientierte Therapie- und Beratungskonzepte

[www.fortbildung1.de](http://www.fortbildung1.de) | Stuttgart | 0711/6781-421

Jetzt kostenloses Programmheft anfordern!

# SCHNELLKURS IM LOSLASSEN

Kein Ereignis in den letzten Jahren hat uns so viel Verzicht abverlangt wie die Coronapandemie. Doch mitten in der Krise sieht der Psychotherapeut Andreas Knuf auch Positives: Wenn es darauf ankommt, sind wir durchaus in der Lage, Gewohntes loszulassen und die Dinge so anzunehmen, wie sie sind

von Andreas Knuf

**D**ie Coronakrise fordert uns psychisch gewaltig heraus: Wir sind mit Ängsten konfrontiert, sorgen uns um unsere eigene Gesundheit oder das Leben guter Freunde oder Familienmitglieder. Wir fühlen uns womöglich auch ohnmächtig, denn trotz intensiver Forschung ist vieles über Covid-19 noch unklar. Wir wissen nicht, wie die Situation in einigen Monaten, Wochen oder auch Tagen sein wird. Ob es erneute Lockdowns geben wird, ob die geplante Familienfeier stattfinden kann oder wie es beruflich weitergeht.

Ganz besonders sind wir damit konfrontiert, Pläne loslassen zu müssen, Einschränkungen zu akzeptieren und Verluste anzunehmen. Ist in diesem Jahr der langersehnte Urlaub geplatzt oder musste gar die schon seit zwei Jahren mit viel Einsatz vorbereitete Hochzeit abgesagt werden? Finanzielle Einbußen machen vielen Selbständigen zu schaffen, Halt gebende Routines sind durchbrochen, Berührungen und körperliche Nähe sind deutlich weniger geworden. Schmerzhafte Gefühle sind zwangsläufig die Folge.

Durch Covid-19 sind wir mit vielen Gefühlen konfrontiert. Manchmal sind sie sogar angenehm, etwa wenn jemand sich von beruflicher Überforderung entlastet fühlt oder mehr Zeit für die Familie hat. Mehrheitlich sind die Reaktionen aber wohl eher negativ. Zu Beginn der Krankheitswelle kamen vielfach Ängste und Ohnmachtserleben auf. Während die Angst nahe-

liegend ist, da wir es mit einer gefährlichen Erkrankung zu tun haben, wird die Ohnmacht oft weniger gut wahrgenommen. Dabei ist Ohnmacht eines der unbeliebtesten Gefühle, denn sie ist für alle Lebewesen mit existenzieller Bedrohung assoziiert und setzt starke innerpsychische Alarmprogramme in Gang. Nach der Lockdownphase im Frühjahr sind dann bei vielen noch Trauer und Ärger hinzugereten.

Doch wenn wir kämpfen gegen das, was ist, wird alles nur noch schlimmer. Der Widerstand gegen das Gegebene verstärkt die unangenehmen Gefühle eher, als dass er uns helfen würde, damit zurechtzukommen. Aber wie gelingt die Annahme des zunächst unannehmbaren Erscheinenden? Akzeptanz wird manchmal als ein Akt der Entscheidung verstanden, als könne man sich bewusst dazu entschließen, etwas anzunehmen. „Das musst du jetzt aber allmählich mal annehmen“, heißt es dann oder auch: „Loslassen ist wichtig, also halt nicht so verkrampt daran fest.“ In Wirklichkeit ist Akzeptanz jedoch das Ergebnis eines innerpsychischen Verarbeitungsprozesses und nicht ein Willensakt (siehe auch *Akzeptanz lässt sich lernen*, S. 60). Akzeptanz können wir also nicht erzwingen, wir können aber etwas tun, damit sich Akzeptanz eher einstellt, wir können sie durch unser Verhalten quasi „einladen“ und ihr den Boden bereiten.

Das zu verstehen ist ausgesprochen wichtig, denn ansonsten verurteilen wir uns, wenn das Loslassen wieder mal nicht



geklappt hat – so, als hätten wir etwas falsch gemacht. Doch durch Selbstverurteilung und inneren Stress kommen wir der Akzeptanz nicht näher, sondern entfernen uns nur weiter von ihr.

Wenn wir bereit sind, uns mit unseren Gefühlen zu konfrontieren, kann Akzeptanz langsam wachsen. Bei der Trauer infolge des Verlusts eines geliebten Menschen ist das ganz offensichtlich: Trauerverarbeitung bedeutet, sich immer wieder für den Schmerz zu öffnen und ihm Raum zu geben, wenn er auftaucht. Wenn das einige Wochen, Monate oder das bekannte Trauerjahr hindurch immer wieder stattfindet, tritt der Schmerz über den Verlust langsam zurück. Doch auch über die Verluste und Einschränkungen der Coronazeit gilt es zu trauern, natürlich ganz besonders, wenn die Ereignisse nicht nachgeholt werden können. Der Abi-Abschlussball lässt sich nicht zwei Jahre später nachfeiern, der Junggesellenabschied kann nicht nachgeholt werden, wenn die Hochzeit schon im kleinen Kreis stattgefunden hat. Und dann sind da noch die wirklich großen Herausforderungen, mit denen einige konfrontiert waren: Da bekamen zwei Schwestern die Nachricht aus dem Pflegeheim, dass ihre schon 92-jährige Mutter wohl bald sterben werde, und gleichzeitig wurde ihnen mitgeteilt,

dass nur eine Person am Sterbebett sitzen dürfe. Wie entscheiden die beiden, wer gehen durfte? Und wie wird die andere damit fertig, die Mutter nicht mehr gesehen zu haben und ihr in den letzten Stunden nicht beigestanden zu haben? Da verstorbt ein Ehepartner an Covid-19 und wurde vom anderen Partner angesteckt, der aber selbst wenig Symptome hat. Diese Themen zu verarbeiten und loszulassen, die damit verbundenen Gefühle hinreichend zu fühlen, das sind innerpsychische Mammataufgaben, die manchmal auch eine therapeutische Unterstützung nötig machen.

### **Gemeinsam geht es leichter**

Annahme wird deutlich erleichtert dadurch, dass nicht nur wir, sondern auch die anderen mit diesen Herausforderungen konfrontiert sind. Wie wäre es stattdessen, wenn alle anderen zu Beginn der Sommerferien in den geliebten Urlaub aufbrächen und wir blieben als Einzige zurück und hockten auf Balkonien? In dieser Hinsicht macht es uns Covid-19 leicht: Es ist wohl kaum ein Ereignis oder eine Situation vorstellbar, die die Menschheit so kollektiv betrifft wie eine Pandemie. Wenn in einer Gesellschaft gemeinsam entschieden wird, Einschränkungen zu akzeptieren, dann haben es alle leichter, die Verluste und Einschränkungen anzunehmen. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ stimmt tatsächlich. So zeigen Untersuchungen, dass Kollektivtraumata, also gemeinsam erlebte schwere Belastungen, beispielsweise eine Flucht oder eine Naturkatastrophe, meistens besser verarbeitet werden als Individualtraumata, beispielsweise eine Gewalterfahrung in der Kindheit. Ist hingegen eine Gesellschaft zu dieser gemeinsamen Einschränkung nicht bereit, dann haben es alle schwerer, damit zurechtzukommen.

## **So kommen Sie durch den Coronafrust**

1. Machen Sie sich klar, welche Empfindungen durch die Einschränkungen bei Ihnen aufkommen, beispielsweise Traurigkeit über das nicht stattgefundene Familientreffen.
2. Lassen Sie die Empfindung zu. Versuchen Sie nicht, sie beiseitezudrücken, da sie dadurch längerfristig noch stärker werden kann. Nehmen Sie beispielsweise die Traurigkeit wahr und verurteilen Sie sich nicht dafür.
3. Machen Sie sich klar, dass Sie nicht allein sind mit diesen Einschränkungen und auch andere auf einiges verzichten müssen. Uns fällt es deutlich leichter, Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, wenn auch andere damit konfrontiert sind.
4. Suchen Sie einen freundlichen Satz, den Sie sich selbst sagen können, etwa: „Das fühlt sich gerade schlimm an, aber es wird wieder vergehen.“ „Vielleicht werden wir die Feier nachholen können.“ „Ich kann stattdessen andere Dinge machen, die auch etwas Schönes haben.“

Wenn wir nicht annehmen, was wir nicht ändern können, geht es uns zwangsläufig schlecht. Wir sind dann nämlich einerseits mit der Einschränkung konfrontiert, die nun mal gegeben ist, und zusätzlich noch mit unserem Ärger, unserem Empfinden von Hilflosigkeit oder unserer Verzweiflung über die Unveränderbarkeit. Die Nichtakzeptanz dessen, was ist, führt außerdem auch zu ineffektivem Handeln. Nur wenn wir die Situation anerkennen, wie sie ist, können wir sinnvoll handeln. Covid-19 zeigt diesen Zusammenhang gerade auf erschreckende Weise: Politiker, die die Realität verleugnen, treffen Entscheidungen, die die Todesrate im jeweiligen Land in die Höhe treiben und den eigenen Bürgern massiv schaden.

Durch Covid-19 sind zahlreiche Verschwörungstheorien entstanden oder haben sich verstärkt. Einer der Gründe für Verschwörungstheorien ist sicherlich, dass die Realität nicht anerkannt werden soll. Wenn die Tatsache der Existenz von Covid-19 schlicht abgestritten wird, braucht man vor der Erkrankung keine Angst mehr zu haben. Außerdem ist man nicht mit dem beängstigenden Gefühl der Ohnmacht konfrontiert,

# In Krisenzeiten zeigt sich unsere Fähigkeit, mit Belastungen fertigzuwerden

denn vermeintlich weiß man ja alles darüber, wie diese Erkrankung entstanden ist und wer dafür verantwortlich ist. Wenn Bill Gates angeblich das Virus erfunden hat, dann erscheint das deutlich kontrollierbarer, als wenn es die Folge von Mutationen und von autonom ablaufenden biologischen Prozessen ist. Die emotionale Reaktion ist dann nicht mehr Ohnmacht, sondern Ärger oder gar Wut. Ärger hat im Vergleich zu Ohnmacht innerpsychische Vorteile: Man fühlt sich im Recht, spürt die eigene Energie und braucht sich nicht mit so „weichen Gefühlen“ wie Angst oder Ausgeliefertsein zu beschäftigen. In der Psychotherapie spricht man daher von einer Deck-Emotion, die ein anderes Gefühl überdeckt und tarnt.

## Plötzlich ist alles anders

Das Loslassen ist alles andere als einfach. Gerade in einer von Optimierung und Selbstoptimierung geprägten Gesellschaft sollen die Dinge so laufen, wie wir sie gerne hätten. Wenn wir Urlaub haben, soll schönes Wetter sein, und wenn wir essen gehen, soll unser Lieblingstisch im Restaurant frei sein. Und jetzt ist plötzlich Coronazeit und alles ist anders. Viele unserer Pläne mussten wir aufgeben. Doch die aktuelle Situation zeigt auf eine eindrückliche Weise: Wenn es darauf ankommt, sind wir zur Akzeptanz und anderen wünschenswerten Qualitäten durchaus in der Lage. Wir haben diese Fähigkeit noch, sie ist uns nicht durch zunehmende Egobezogenheit und Optimierungswahnsinn abhandengekommen. Das zeigt sich auch in wissenschaftlichen Untersuchungen. So waren die Menschen in den USA nach 9/11 dankbarer als gewöhnlich. Es passiert etwas Fürchterliches, das bisherige Empfinden von Sicherheit zerbricht und die Menschen beginnen, wieder dankbar dafür zu werden, dass es ihnen (halbwegs) gutgeht, dass sie noch leben oder der Familie nichts passiert ist. Das schon arg strapazierte Zitat von Friedrich Hölderlin: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“, zeigt hier, was es eigentlich bedeutet: Das Rettende liegt nämlich nicht im Außen, sondern in Krisensituationen zeigen sich unsere Fähigkeiten, mit Belastungen zurechtzukommen. Wenn es wirklich darauf ankommt, sind wir zu Verhaltensweisen in der Lage, zu denen wir im Alltag keinen Zugang haben. Dazu gehören beispielsweise Eigenschaften wie Akzeptanz, Mut, Geduld oder Hingabe.

Leider gilt das Zitat von Friedrich Hölderlin nicht für jede und jeden. Denn Krisenzeiten aktivieren entweder unsere in-

nerlich vorhandenen Fähigkeiten zur Resilienz, sie können uns aber auch näher an psychisches Leiden bringen. Angststörungen, Zwangsstörungen oder auch Traumafolgestörungen sind durch die Coronasituation vielfach verstärkt worden. Ich habe das selbst bei Klienten in meiner psychotherapeutischen Praxis festgestellt: Ein Klient mit einer Zwangsstörung, der den Zwang eigentlich schon überwunden hatte und mit dem ich kurz vor unserem Abschlussgespräch stand, konnte sich der Zwangsimpulse plötzlich nicht mehr erwehren und gab ihnen wieder nach.

## Die Herausforderungen annehmen

Es sind ebenfalls Studien rund um 9/11, die uns zeigen, worauf es ankommt, um mit solchen massiven Belastungen zurechtzukommen. Von einer Gruppe New Yorker Studentinnen und Studenten, die zufällig am Tag vor den Attentaten bezüglich ihrer Angstsymptome befragt worden waren, entwickelten vor allem jene eine Angststörung und hatten nach den Attentaten psychosoziale Schwierigkeiten, die ihre Gefühle beiseitedrückten. Um gut mit belastenden Gefühlen umgehen zu können, sollten wir sie also wahrnehmen und nicht ignorieren. Das gilt natürlich auch für die aktuelle Situation (siehe den Kasten auf Seite 36).

Die Fähigkeit zur Akzeptanz kultivieren wir in Situationen, in denen eben nicht alles rundläuft und sich die Dinge anders entwickeln, als wir sie gerne hätten. Ein Leben ganz ohne Herausforderungen wäre nicht wünschenswert, denn dann würde uns sozusagen das Übungsfeld fehlen. Irgendwann im Leben sind wir zwangsläufig mit Unveränderbarem konfrontiert: Krankheit, Alter, Gebrechen und Tod sind Teil der menschlichen Existenz. Doch wenn die Fähigkeit zur Akzeptanz nie kultiviert wurde, besteht die Gefahr, solchen Herausforderungen nicht gewachsen zu sein. Depressionen oder Angststörungen können die Folge sein. Schon jetzt ist eine deutliche Zunahme von Altersdepressionen zu beobachten. Wenn wir in unserem Alltag also damit konfrontiert sind, dass nicht alles nach Plan läuft und uns das Wetter die schöne Gartenparty oder den Urlaub vermasselt, dann ist das zwar schmerhaft, aber wir wissen, dass es uns auch stärken kann für größere Herausforderungen im Leben. Dafür ist es hilfreich, dass wir uns dem Schmerz oder der Angst stellen und uns für den Prozess der Trauer und Loslösung öffnen.



# 2

## GEWOHNTES HINTERFRAGEN

Im Trott des Alltags merken wir oft nicht, dass uns  
manches in unserem Leben gar nicht guttut:  
So pflegen wir etwa allerlei schlechte Gewohnheiten  
und halten an festgefahrenen Vorstellungen  
von uns selbst fest



# MEIN LEBEN, NEU ERZÄHLT

Wir alle wachsen mit Geschichten über unser Leben auf, die wir immer wieder zu hören bekommen. Oftmals schränken uns diese Geschichten jedoch ein, sie zementieren unser Selbstbild und konzentrieren sich auf das Negative.

Dann ist es an der Zeit, die Erzählung umzuschreiben

VON ANNA ROMING

**D**u warst ein winziges, sehr schwaches Baby, wir mussten lange bangen, ob du es schaffst, und wir waren so froh, dass du überlebst hast! Du warst von Anfang an ein Kämpfer.“ „Fast wärst du im Taxi zur Welt gekommen, so eilig hattest du es.“ „Du warst das schönste Baby auf der ganzen Station, die Schwestern waren verliebt in dich.“

An die Umstände unserer Geburt erinnern wir uns nicht. Aber wir hören die Erzählungen darüber

immer wieder gerne. Uns faszinieren die Details, die Ausschmückungen, der emotionale Ton der Geschichte, ihre Deutung durch die Mutter, den Vater oder andere Verwandte. Und je öfter wir diese Story hören, desto mehr machen wir sie zu einem Teil unserer Geschichte. Wir sehen uns als „Kämpfer“, als „jemand, dem es nie schnell genug gehen kann“, als „Schönheit, die geliebt wird“.

Wir erzählen die Geschichte von unserer Geburt, wie auch alle anderen Geschichten über Episoden unseres Lebens immer und immer wieder – um uns

selbst zu verstehen. Der Antrieb, durch Erzählungen die Vielfalt des Lebens zu erklären, zu ordnen und einen Sinn darin zu finden, ist tief in uns verankert. Dabei ist uns meist nicht bewusst, dass diese Erzählungen nicht nur auf Fakten, sondern zu einem großen Teil auf Interpretationen beruhen – und es liegt im Wesen von Interpretationen, dass sie die interessanten Teile einer Lebensgeschichte betonen und weniger wichtig erscheinende weglassen. Unsere erzählte Lebensgeschichte ist immer subjektiv und etwas ganz anderes als der objektive Lebenslauf und erfüllt ganz andere Aufgaben als dieser: Sie ist die Grundlage unseres Lebensgefühls, sie formt unsere Identität. Wir leben mit dem emotionalen Akkord, der einer solchen Geschichte beigegeben wird – und der unser Leben prägt, ohne dass wir es bemerken. Die Mehrzahl unserer wichtigsten Lebensepisoden wird in unserer Kindheit und frühen Jugend geschrieben. In den Jahren, in denen sich unsere Identität festigt, entscheiden sich oft die Richtung und die Tonalität unserer Lebensgeschichte. In diesem Alter entwickeln wir Erzählungen, die die Qualität eines Drehbuchs haben: Wenn wir auf besondere Herausforderungen stoßen oder wichtige Entscheidungen treffen müssen, befragen wir diese Geschichte und suchen nach Hinweisen, die sie uns geben könnte. Wenn sie beispielsweise sagt, dass wir Probleme meistern können, dann werden wir das auch weiterhin versuchen. Wenn sie uns erzählt, dass wir bestimmten Herausforderungen besser aus dem Weg gehen, dann tun wir auch das.

Unglücklicherweise erinnern wir uns beim Erzählen der Lebensgeschichte oder von Lebensepisoden eher an negative Ereignisse. Der Psychiater und Psychotherapeut Arnold Retzer spricht von „monomythischer Identitätsatrophie“ und meint damit einen Vorgang, der uns bei Selbstbeschreibungen und beim Erzählen unserer Lebensgeschichte häufig unterläuft: Wir verengen unser Selbstbild auf einige wenige, meist negative Eigenschaften oder vermeintlich prägende Erfahrungen. Wir (über-) identifizieren uns mit dieser Geschichte und glauben, mit dieser Geschichte identisch zu sein: „Ich bin eben ein ängstlicher Mensch.“ „Ich bin und bleibe ein Pechvogel.“ „Ich bin bindungsunfähig.“

Dabei ist uns nicht bewusst, dass diese Geschichte oft nur ein zentrales Thema hat, dass sie „monomythisch“ ausfällt. Wir erzählen sie ohne Zweifel. „Man ist sozusagen mit Haut und Haar in diese Geschichte hineinverwoben“, erklärt Retzer. Wir sehen dann nicht, dass diese Geschichte auch ganz anders erzählt werden oder es noch andere Erzählvarianten geben könnte. Die Version, die wir uns – und anderen – erzählen, halten wir für die ganze Wahrheit. Aber das ist sie nicht.

Natürlich ist diese „monomythische Erzählung“ nicht vollständig erfunden, sie entspringt nicht unserer Fantasie. Dennoch ist es ratsam und letztlich auch heilsam, die Geschichten, die wir über uns erzählen, kritisch zu betrachten und sich zu fragen: Könnte ich diese Geschichte auch anders erzählen? Welche anderen Facetten hat meine Lebensstory noch? Es lohnt sich, die „Wahrheiten“, die wir über uns im Kopf haben, zu überprüfen. Wir können das Drehbuch, das in unseren frühen Jahren von anderen geschrieben worden ist, auf seine Richtigkeit überprüfen und wir können es umschreiben. Das ist keineswegs als Aufforderung zu verstehen, unsere Geschichten schönfärben oder gar zu fälschen. Damit wäre nichts gewonnen. Vielmehr sollten wir ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass es zum einen Lücken gibt in diesem Drehbuch und dass zum anderen die Erzählweise zu einseitig, eben „monomythisch“ ist.

Der eigenen Lebensgeschichte einen anderen, einen positiveren Dreh zu geben ist jedoch nicht einfach – wir alle kennen die Macht traumatischer Erinnerungen, die uns in eine Abwärtsspirale von Grübelei, Selbstvorwürfen, Scham oder Verzweiflung treiben können. In den letzten drei Jahrzehnten hat die Psychologie jedoch eine ganze Reihe von Techniken und Theorien entwickelt, die es uns ermöglichen, unsere Lebensgeschichten umzuschreiben, sie im neuen Licht zu betrachten, kurz: eine Geschichte zu erzählen, mit der wir leben können und die vor allem die negativen, uns emotional aufwühlenden Episoden in möglichst lehrreiche und heilsame verwandelt.

Zum Beispiel hilft uns die aus der Systemtheorie stammende Technik des *Reframings* dabei, Ereignisse und Erfahrungen neu zu bewerten, der Ich-Erzählung eine deutliche Wendung zu geben, vorzugsweise ins Positive, und sich von der vermeintlichen Zwangsläufigkeit eines festgefügten Schicksals zu verabschieden. Solche Reframingtechniken haben sich in Psychotherapien bereits als erstaunlich wirksam erwiesen, und sie funktionieren oft schneller und besser, als man es aufgrund einer verfestigten Lebenserzählung vermuten wollte.

Der Sozialpsychologe Timothy Wilson von der *University of Virginia* hat in vielen einschlägigen Untersu-

chungen zeigen können, wie ein solches Reframing möglich ist. Zwei Methoden haben sich als besonders hilfreich herausgestellt: *story editing* (die eigene Geschichte redigieren) und *story prompting* (die Erzählrichtung ändern).

### **Story editing: Die eigene Geschichte redigieren**

Die eigenen Erfahrungen werden überarbeitet mit dem Ziel, schmerzhafte Erfahrungen zu entschärfen, damit sie nicht in bedrückende, selbstzerstörende Denk- oder Verhaltensmuster übergehen. Ziel ist, neue Erzählperspektiven ins Spiel zu bringen. Timothy Wilson schlägt dazu folgende, in zahlreichen Experimenten erprobte und bewährte Methoden vor:

**Selbstdistanzierung:** Während wir eine quälende oder traumatische Erinnerung in einem „inneren Film“ abrufen, versuchen wir, die Erfahrung mit deutlicher Distanz, eben wie ein neutraler Zuschauer zu beobachten. Anstatt sie immer wieder zu durchleben, schauen wir nun zu – und stellen dabei Fragen nach dem Warum. Warum ist die Sache so abgelaufen? Warum hat die beobachtete Person (also wir) bestimmte Gefühle? Diese Haltung ermöglicht, Erklärungen für Ursachen und Wirkungen zu finden, die Schuld- oder Ohnmachtsgefühle zu überwinden oder auch Alternativen für künftige Situationen zu erkennen.

**Die George-Bailey-Methode:** Benannt nach dem Protagonisten des Hollywoodfilms *Ist das Leben nicht schön? (It's a Wonderful Life, 1946, Regie: Frank Capra)*, besteht diese Methode darin, sich vorzustellen: Wie sähe die Welt aus, wenn wir nicht da gewesen wären? Wenn wir nicht diesen Mann/diese Frau kennengelernt hätten, nicht dies Studium oder diese Ausbildung absolviert hätten, nicht Freund von diesen Menschen



# Es geht nicht darum, Fakten zu verfälschen. Sondern das Selbstbild in einem anderen Licht zu bewerten

gewesen wären? George Bailey rettet im Film unter anderem die Bank einer Kleinstadt und ermöglicht vielen Menschen, eine Existenz zu gründen. Als er selbst am Ende scheitert und sich umbringen will, erscheint ein Engel namens Clarence und führt ihm vor Augen, wie diese Stadt ohne sein Wirken aussähe, nämlich ziemlich traurig. Und er fasst neuen Lebensmut.

**Die Geschichte aufschreiben:** Der Psychologe Jonathan Adler hat in einer Langzeitstudie 47 Psychotherapiepatientinnen und -patienten ihre Lebensgeschichte aufschreiben lassen. Es zeigte sich, dass allein diese Beschäftigung mit dem eigenen Leben und der Versuch einer Sinngebung allmählich dazu führten, dass das Thema „Ich habe mein Leben unter Kontrolle“ – Adler spricht von *agency* – immer stärker in den Vordergrund trat. Und mit fortschreitender Thematisierung dieses Aspektes verbesserten sich allmählich auch das psychische Wohlbefinden und die mentale Gesundheit der Probanden. Es gibt also einen engen Zusammenhang zwischen der Erkenntnis „Ich habe etwas in meinem Leben bewirkt“ und dem Gesundheitsstatus. „Es ist, als ob die Patienten mit der Verschriftlichung ihrer Lebenserzählung eine neue Version von sich selbst erarbeiten könnten – und sie erfüllten diese verbesserte Version mit Leben“, erklärt Adler.

**Glaubenssätze überprüfen:** Wir alle pflegen einige grundlegende Gedanken über uns selbst, über die Welt und die Menschen, zu denen wir in Beziehung stehen – Gedanken, die wir schon so lange und oft wiederholt haben, dass wir ganz vergaßen: Es sind nur Gedanken. Sie haben sich zu unserer Geschichte verdichtet, einer Geschichte, die uns fesseln und belasten kann. „Ich bin ein ängstlicher Mensch“, „Ich bin risikobereit“, „Ich bin das Kind einer alkoholkranken Mutter“, „Ich werde immer zurückgewiesen“ – solche fest verankerten Gedanken, die Psychotherapie spricht von „Glaubenssätzen“, mögen irrational sein. Doch wir verlassen uns auf sie wie auf eine Straßenkarte, die uns durch das Labyrinth der Beziehungen führen kann. Dabei provozieren wir immer wieder genau die Reaktionen bei anderen, die dann die scheinbare Richtigkeit dieser Gedanken bestätigen: Die

Furcht vor Zurückweisung zum Beispiel bringt uns dazu, uns so zu verhalten, dass die Wahrscheinlichkeit einer Zurückweisung größer und nicht kleiner wird. Doch wir können aus dem vertrauten Skript ausbrechen, indem wir einen anderen Blickwinkel einnehmen, die Perspektive wechseln und uns fragen, ob diese Glaubenssätze die ganze Wahrheit über unser Leben beinhalten.

Der Psychotherapeut Bill O’Hanlon hat dies getan. Viele Jahrzehnte lang war er überzeugt davon, ein schüchterner Mensch zu sein. Angeregt durch eine entsprechende Lektüre, beschloss er eines Tages, sein festgefügtes Selbstbild zu überprüfen: „Ich hatte mein Leben lang gehört, dass ich schüchtern sei. Meine Familie beschrieb mich immer so. Schließlich identifizierte ich mich damit. Aber nun dämmerte mir, dass das vielleicht einfach nur ein Märchen war. Schließlich kam ich eines Tages auf die Idee, dass ich gar nicht schüchtern war, sondern bloß gelernt hatte, mich schüchtern zu geben. Diese Vorstellung gefiel mir sehr, denn sie implizierte die Hoffnung, dass ich die Dinge zum Besseren verändern könnte. Wenn ich schüchterne Verhaltensweisen erlernt hatte, würde ich auch nichtschüchterne Verhaltensweisen erlernen können.“

Diese Erkenntnis führte dazu, dass O’Hanlon begann, „in einer Art und Weise zu handeln, die sich nicht mit meiner alten Geschichte deckte“. Seine Schüchternheit hat er immer noch, „aber ich habe jetzt auch die Fähigkeit, ‚nichtschüchtern‘ zu sein“.

## Story prompting: Die Erzählrichtung ändern

Eine weitere Methode, die Timothy Wilson beschreibt, ist das *story prompting*, das Umlenken einer Erzählrichtung. Hier geht es darum, durch mitunter nur kleine Anstöße destruktive Selbstzuschreibungen oder Vorurteile zu entkräften oder sich von Zuschreibungen zu befreien, die man seit der Kindheit mit sich herumschleppt.

Ein positives Beispiel, wie das Umlenken der Erzählrichtung gelingen kann: An den Universitäten von Stanford und Virginia in den USA wurden mit großem Erfolg

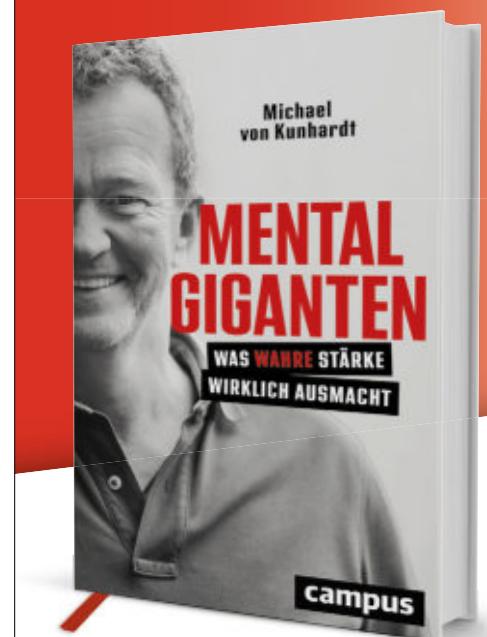
narrative Trainingsprogramme mit Studentinnen und Studenten durchgeführt, die aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer Minderheit oder der Herkunft aus einem armen Elternhaus erfahrungsgemäß oft das Studium abbrechen. In den Programmen lernten sie, ihr Studium nicht unter dem Aspekt „Ich habe nur geringe Chancen“ zu betrachten und so einer sich selbst erfüllenden Prophesie anheimzufallen, sondern ihre Geschichte als eine potenzielle Erfolgsgeschichte zu sehen. Den Studienteilnehmenden wurden unter anderem professionell gemachte Videos gezeigt, in denen „Studentinnen und Studenten wie sie“ mit denselben niedrigen Erwartungen und Selbstzweifeln ins Studium gingen, dort aber sehr bald Lerntechniken erwarben, mithalten konnten, sich Hilfe von Lehrenden und Mitstudierenden holten und schließlich erfolgreich ihr Studium abschlossen. Der gar nicht so heimliche Lehrplan hinter diesen Videos: Den sich benachteiligt fühlenden Studenten und Studentinnen sollte die Idee vermittelt werden, dass Fähigkeiten nicht etwas Angeborenes und Unveränderliches sind, sondern Leistung vor allem darauf beruht, von Hilfsangeboten den richtigen Gebrauch zu machen und Hindernisse zu überwinden. Probandinnen und Probanden, die diese Videos gesehen hatten, konnten tatsächlich in der Mehrheit ihre negativen Erwartungen und Selbsterzählungen in positiv getönte Geschichten umschreiben. Dadurch verbesserte sich ihr Selbstwertgefühl – und infolge davon stiegen auch ihre schulischen Leistungen.

Umschreibe- oder Reframingtechniken zielen nicht darauf ab, Fakten und Daten zu verfälschen oder bestimmte Ereignisse auszublenden oder zu verleugnen. Vielmehr wird das bisherige Selbstbild in einem anderen Licht bewertet und sein Sinn neu gedeutet. Auf diese Weise können wir die Geschichten unseres Lebens so erzählen, dass sie uns nicht schaden, sondern ganz im Gegen teil unser psychisches Wohlbefinden steigern.

Ob wir lernen, anders über uns zu denken, ob wir die Erzählrichtung verändern oder ob wir die Episoden unseres Lebens selbstwertstärkend niederschreiben: Wenn wir über unsere Lebensgeschichte reflektieren, erleben wir uns sowohl als ihr Autor als auch als ihr Hauptdarsteller und gewinnen die wertvolle Einsicht: „Ich lebe nicht nur mein Leben, ich bin der Chef in dieser Geschichte.“

PHC

Für die Best-Zeit  
deines Lebens



LESEPROBE

224 Seiten · 24,95 €  
ISBN 978-3-593-51264-8

Auch als E-Book erhältlich

Mentaltraining und -coaching sind heute im Spitzensport selbstverständlich. Aber auch im Berufsleben setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass Erfolg oft eine Kopfsache ist.

Michael Kunhardt verbindet selbst seit Jahren Business und Sport, zum einen als Unternehmer und zum anderen als Profisportler.

In seinem Buch verrät er uns anhand von vielen Erfolgsstories aus dem Sport, aber auch aus dem Business, die Geheimnisse der Mentalgiganten, die uns helfen, immer noch ein bisschen besser, aber auch gelassener und zufriedener zu werden.



Alle  
Digitalen  
Abos mit  
Rabatt!

FACHWISSEN SEIT 1974

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

[www.psychologie-heute.de](http://www.psychologie-heute.de)

# Jahresabo

12 Ausgaben

nur € 69,99 (statt € 83,88)



# Halbjahresabo

6 Ausgaben

nur € 34,99 (statt € 41,94)



# Probeabo

3 Ausgaben

nur € 16,99 (statt € 20,97)



# Im Wettlauf mit der Zeit

Unser heutiges Verständnis von Zeit führt zu jeder Menge Stress und kann uns sogar krank machen, sagt der Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs.

Im Interview erklärt er, weshalb wir uns so bereitwillig dem Diktat der Beschleunigung unterwerfen und wie wir uns ihm entziehen können

**Herr Professor Fuchs, Ihre These lautet, dass wir uns alle mehr oder weniger in einem Konflikt zwischen der sogenannten „Weltzeit“ und der „Eigenzeit“ befinden. Was meinen Sie damit?**

Wir leben in dem bei uns vorherrschenden linearen Zeitverständnis. Wir sind geprägt von der Vorstellung, dass die Zeit immer weiter geradeaus läuft und nicht wiederkehrt. Gleichzeitig aber sind wir bestimmt von den zyklischen körperlichen und seelischen Abläufen und Rhythmen, die die Natur uns vorgibt; also beispielsweise vom Schlaf-wach-Rhythmus oder den physiologischen Prozessen des Stoffwechsels. Sie beginnen immer wieder von vorn, sind also zyklischer Natur. Der Konflikt entsteht, wenn wir fast nur noch nach dem linearen Zeitverständnis leben und auf die natürlichen Abläufe, auf unsere Eigenzeit zu wenig achten. Dadurch geraten wir in einen Zustand, den ich „Desynchronisierung“ nenne und der mit einem Gefühl der Entfremdung einhergeht: Man ist sich selbst immer schon voraus und kommt nicht in der Gegenwart an. Auflängere Sicht können sich unsere Ressourcen durch diesen Konflikt erschöpfen.

**Was genau verstehen Sie unter dem Konzept der linearen Zeit?**

Die lineare Zeit kennt nur eine Richtung, nämlich die nach vorne, wie ein Pfeil. In diesem Zeitverständnis, das vor allem in westlichen Gesellschaften vorherrscht, gibt es kein Ziel, dem die Zeit zustrebt, an dem man zur Ruhe kommt. Alles bewegt sich vorwärts, so auch unser Leben. Wir laufen immer weiter voran, kommen aber nicht wirklich an. Und nun kommt hinzu, dass sich in diesem linearen Konzept, wonach die Zeit wie ein Pfeil ständig nur vorwärtsstrebt, die sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Prozesse immer mehr beschleunigen. Das charakterisiert die westliche Kultur schon seit ein bis zwei Jahrhunderten, wird jetzt aber noch weiter vorangetrieben durch die Digitalisierung, besonders die digitale Kommunikation. Mit der allgemeinen Beschleunigung der Gesellschaft verändert sich auch die Dynamik der individuellen Lebenszeit. Man will heute mehr vom Leben haben als früher, schneller erleben, mehr genießen können. Möglichst viel aus dem kurzen irdischen Leben zu machen, das ist heute viel dringlicher geworden. Die Folge ist: Wir befinden uns permanent in einem Wettlauf mit der Zeit. Die westliche Kultur kennt keinen Stillstand, keine Handlungshemmung, kein Verweilen.

**Haben Sie dafür ein konkretes Beispiel?**

Bezogen auf meine Tätigkeit als Psychiater heißt das zum Beispiel, ich bin gehalten, die Behandlungszeiten immer weiter zu verkürzen. Die Ärztinnen und Ärzte leiden darunter, dass ihnen immer weniger Zeit für ihre Patienten zur Verfügung steht. Viele kennen das auch aus der Arbeitswelt. „Qualitätsmanagement“ heißt ja häufig nicht, die Qualität der Produkte oder Dienstleistungen zu verbessern, sondern immer effizienter zu werden. In Unternehmen gibt es immer mehr Mitarbeiterinnen, die nur dafür sorgen sollen, dass immer schneller und effizienter gearbeitet wird. Und es greift über in die Freizeit, wenn diese auch aus einer Abfolge von immer mehr Erlebnissen pro Zeiteinheit besteht, ohne dass wir verweilen, um sie zu verarbeiten, und der Körper sich regenerieren kann.

**Das zyklische Zeitverständnis, sagen Sie, stehe in diametralem Gegensatz zur allgemeinen Beschleunigung. Inwiefern?**



Das lineare Prinzip kollidiert mit dem zyklischen Zeitprinzip. Dabei handelt es sich, wie schon gesagt, um alle biologischen Abläufe in unserem Körper, aber auch um die sozialen Prozesse, ob in der Arbeitswelt oder im Privatleben. Biologische Zustände wiederholen sich regelmäßig, etwa die Stoffwechselprozesse, Hormon-, Energie- oder Temperaturzyklen, also unser Biorhythmus. Auch unsere Bedürfnisse, Triebe und Gefühle kehren wieder, und das Gleiche gilt für unsere Gewohnheiten, für unsere immer wieder ähnlichen Verhaltensweisen und Handlungen, auf die wir uns verlassen. Schließlich verlaufen auch unsere sozialen Beziehungen zyklisch, man trifft sich,

mehr oder weniger alle diszipliniert, wir passen uns gern an. Unsere Sozialisation ist bereits darauf ausgerichtet, wir haben die Beschleunigung längst internalisiert. Der Sozialpsychologe Robert Levine hat in Studien verglichen, wie schnell Menschen in den verschiedenen Kulturen beispielsweise über einen Platz gehen, und festgestellt, dass die Menschen in den Industrieländern im Durchschnitt deutlich schneller sind. Wir leben mitten in diesen linear beschleunigten Abläufen.

**Diese „Weltzeit“ – das lineare Zeitverständnis – hat sich überwiegend in den westlichen Gesellschaften entwickelt. Warum gerade hier?**

ckenden Todes wurde das eigene Leben in der begrenzten Zeit umso wichtiger. Die knappe Lebenszeit voll auszuschöpfen, möglichst viel und intensiv zu erleben wurde immer mehr zur Maxime.

Eine weitere wichtige Entwicklung war die des Finanz- und Kreditsystems, des Kapitalismus. Ab dem 14. Jahrhundert praktizierten Kaufleute – zunächst in großen italienischen Städten – eine völlig neue Art des Wirtschaftens, die sich zunehmend von den natürlichen Zeitabläufen abkoppelte. Auch hier gibt es ein lineares Prinzip, nämlich das der Anhäufung von Zins und Kapital. Seitdem muss die Wirtschaft immer weiter wachsen, und unser wissenschaftlich-technischer Fortschritt trägt dazu bei. Die kapitalistische Dynamik lässt keinen Stillstand mehr zu, und das hat in sich etwas Grenzenloses. Der gesamte Erdball ist heute diesem Prinzip unterworfen.

**Sie sagen, dass die Beschleunigung, zu der unser lineares Zeitverständnis führt, sich negativ auf unsere Beziehungen auswirke. Inwiefern?**

Unsere Beziehungen zu Partnern, Freunden, Bekannten sind wie Grundnahrungsmittel, die wir immer wieder benötigen. Zugleich bilden sie einen wichtigen Anker gegen die Herrschaft des linearen Zeitprinzips, denn sie können eben nicht beliebig beschleunigt werden. Miteinander wirklich Zeit zu verbringen gelingt nicht unter dem Diktat der Uhrzeit. Jetzt bin ich ganz da, komme hier an und bin gegenwärtig. Eigentliche Gegenwart ist die Gegenwart des anderen. Beziehungen lassen sich intensivieren und vertiefen, aber nicht beschleunigen. Man muss sich für sie Zeit nehmen und diese Zeit miteinander teilen. Wenn das über längere Zeit vernachlässigt wird, verlieren wir diesen Anker, und das lineare Zeitgetriebe beherrscht uns.

## Beziehungen lassen sich intensivieren und vertiefen, aber nicht beschleunigen

geht auseinander und kommt wieder zusammen. Alle diese zyklischen Abläufe kann man nicht beliebig beschleunigen – wohl aber können sie aus dem Gleichgewicht geraten, wenn wir uns zu lange über sie hinwegsetzen.

**Sie sprechen sogar von einem Diktat des linearen Zeitkonzepts. Warum?**

Die allgemeine gesellschaftliche Dynamik und Beschleunigung übt auf Individuen – gerade auf die anpassungswilligen – einen gewissen Zwang aus. Mit Diktat ist nicht eine Diktatur gemeint, kein autoritäres Regime, sondern es geht um die ständig präsente Notwendigkeit, die eigenen Arbeits- und Lebensprozesse an die lineare Zeit anzupassen. Besonders in den Industrieländern sind wir

Seit der Neuzeit gab es in Europa verschiedene historische Entwicklungen, die sich gegenseitig verstärkt haben. Die große Pestkatastrophe im 14. Jahrhundert war zum Beispiel ein solcher Meilenstein, nicht nur in der Medizingeschichte. Diese Krankheit und das Erleben des Sterbens haben das kollektive Bild vom Tod massiv verändert. Zuvor gab es die Vorstellung, dass man mit dem Tod auch irgendwo ankomme, zur Ruhe komme. Die Pest jedoch bedeutete eine kollektive Erfahrung von Unglück, Hilf- und Machtlosigkeit, und nun wurde der Tod umso bedrohlicher. Diese kollektive und traumatische Erfahrung erzeugte auch einen Schub zur Individualisierung: Vor dem Hintergrund eines so erschre-

## **Auch Burnout und Depressionen gehören zu den negativen Folgen des modernen Zeitprinzips für den Einzelnen. Inwiefern?**

Burnout beginnt dort, wo Menschen ihre körperlichen und seelischen Regenerationsprozesse vernachlässigen, indem sie immer mehr oder immer angestrengter arbeiten. Daraus entwickelt sich eine Spirale: Sie schlafen immer weniger, essen immer hektischer, arbeiten noch mehr und haben für nichts anderes mehr Zeit. Die Tagesstruktur und der Lebensrhythmus gehen verloren, Anspannung und Unzufriedenheit steigen und die Betroffenen geraten mehr und mehr in Rückstand, in eine Desynchronisierung, die schließlich in die Depression münden kann.

Daran zeigt sich: Wer sich dem linearen Zeitprinzip vollständig unterwirft und ihm nicht seine Eigenzeit entgegensetzt, erschöpft die eigenen Ressourcen, denn die sind nur zyklisch regenerierbar. Aber es kommt noch mehr hinzu: Menschen mit Burnout oder Depressionen sind meist überangepasst und wollen perfekt sein, ihren eigenen oder den Anforderungen anderer vollkommen genügen. Oft ist ständige Selbstoptimierung ihre oberste Maxime, und sie fühlen sich schuldig, wenn sie es nicht schaffen. Die Selbstperfektionierung hat aber mit der linearen Zeit gemeinsam, dass sie prinzipiell unbegrenzt ist – es ist nie genug, man kommt nie an.

## **Woran erkenne ich, ob ich mich selbst zu stark dem Diktat der linearen Zeit beuge?**

Am ehesten an einem untergründigen Gefühl, mehr durchs Leben gezogen zu werden, als es selbst zu bestimmen; an einer gewissen Ruhelosigkeit und Unrast, die ich nicht in jedem Moment merke, die mich aber prägt. Das kann bis zum

Gefühl der Gehetztheit gehen: Ich bin den Geschehnissen immer schon gedanklich voraus, beim Nächsten und Übernächsten, aber ich komme nicht an, nicht zur Ruhe, nicht in eine wirkliche Gegenwart. Manche tragen diese Ruhelosigkeit auch in die Freizeit hinein und füllen sie mit Hyperaktivität, letztlich um die Unruhe nicht wahrzunehmen. Be merken würde man sie erst, wenn nicht mehr ein Erlebnis auf das andere folgen würde. Aber viele vermeiden das, weil sie vor der Leere zurück schrecken, die dann plötzlich entsteht.

## **Kann man sich dem linearen Diktat ein Stück weit entziehen?**

Ich denke: ja. Wichtig ist, die Dynamik frühzeitig zu erkennen, bevor sie einem gefährlich wird. Ein Kennzeichen kann das Gefühl sein, dass ständig etwas ansteht, immer noch etwas zu tun ist, man niemals fertig wird. Wenn man dann nicht in der Lage ist, wieder einen neuen Rhythmus zu finden, sollte man aufmerksam werden. Denn dann ist man im linearen Zeitmodus und fängt an, das zu vernachlässigen, was ich „Leiblichkeit“ nenne: sich erholen, regelmäßig schlafen, in Ruhe essen, Zeit für andere und sich selbst haben. Diese Lebensbedürfnisse brauchen heute bewusste Aufmerksamkeit, es reicht nicht, sie nur als Mittel zum Zweck zu sehen. Vielleicht kommt man auch um den Verzicht nicht herum, ein berufliches Projekt aufzugeben, das die eigenen Kräfte übersteigt, oder auch statt zu vieler Freizeittermine ein wirklich freies Wochenende einzulegen.

Der nächste Schritt wäre Selbstreflexion des eigenen Lebensentwurfs, indem man sich einige grundsätzliche Fragen stellt: Wie stelle ich mir mein Leben vor? Ist es das, was ich erwarte? Oder laufe ich nur äußerer Notwendigkeiten hinterher? Wenn man das Gefühl hat, getrieben

und nicht mehr Herr im eigenen Leben zu sein, dann ist das ein Alarmsignal. Dennoch: Es geht nicht um eine Aufgabe oder gar Verteufelung des linearen Zeitprinzips. Das Ziel muss letztlich darin bestehen, eine gute Balance zwischen den beiden Zeitmodellen zu finden.

## **Es hat also auch Vorteile, sich mit dem eigenen Lebensstil dem linearen Zeitverständnis anzupassen?**

Bis zu einem gewissen Grad: ja. Das lineare Zeitkonzept ist nicht umsonst so erfolgreich, es wurde ja auch von nichtwestlichen Kulturen übernommen. Es bietet Einzelnen ebenso wie Gesellschaften enorme Möglichkeiten, Pläne zu verwirklichen, sich Erfolge zu erarbeiten und die Zukunft zu gestalten. Viele von uns würden ohne dieses Verständnis der Zeit nicht so weit kommen, wie sie wollen. Der Mensch ist von Natur aus ein unzufriedenes Wesen, und in dieser Hinsicht kommt uns das Leben im Zeitpfeil auch entgegen. Zeitsouveränität bestünde aber darin, sich davon nicht beherrschen zu lassen, sondern immer wieder in der Gegenwart der zyklischen Zeit anzukommen.

**PHc**

INTERVIEW: SUSANNE ACKERMANN

---

### **ZUM WEITERLESEN**

Thomas Fuchs, Lukas Iwer, Stefano Micali (Hg.): *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*. Suhrkamp, Berlin 2018



**Thomas Fuchs**, Jahrgang 1958, studierte Medizin, Philosophie und Wissenschaftsgeschichte und ist Facharzt für Psychiatrie. Seit 2005 lehrt er als Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Heidelberg; seit 2010 ist er dort Inhaber der Karl-Jaspers-Professur für philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie

# DER LANGE SCHATTEN DER LIEBE

Der erste Freund, eine schmerzhafte Trennung: Obwohl längst Vergangenheit, leben frühere Partnerschaften in unseren Erinnerungen fort. Und sie prägen die Art und Weise, wie wir spätere Beziehungen gestalten. Es lohnt sich, hier genauer hinzuschauen – um in Zukunft befreiter lieben zu können

VON LISA AUFFENBERG

**D**ass die sechs gemeinsamen Jahre sie verändert hatten, wurde Klara Zeiler\* nicht bewusst, als sich ihr Freund von ihr trennte. Wie tief die Spuren waren, verstand die 33-Jährige erst, als sie wieder ernsthaft liebte – und sich dabei selbst nicht verstand. Markus, ihren ersten Freund, hatte sie mit 17 kennengelernt. Nach einer Phase der rauschhaften Liebestaumelei und der romantischen Versicherungen begann, was Klara rückblickend „eine ewige Zermürbung“ nennt. „Ständig kritisierte er an mir herum und zog unsere Beziehung in Zweifel. Er gab mir das Gefühl, nicht gut genug für ihn zu sein und permanent kurz davor zu stehen, verlassen zu werden.“ Zu unattraktiv, zu dumm, zu klein fühlte sich Klara bald. Mit Folgen: „Ich war total eifersüchtig, kontrollierte sein Handy und klammerte extrem. Gleichzeitig tat ich alles dafür, um ihm zu gefallen. Irgendwann konnte ich mich selbst überhaupt nicht mehr leiden.“ Trotzdem war es

nicht sie, die irgendwann den Schlussstrich zog. Markus trennte sich von ihr – für eine andere Frau.

Zehn Jahre später ist Klara Zeiler verheiratet und Mutter einer vierjährigen Tochter. „Nach der Erfahrung mit meinem Ex-Freund habe ich bewusst nach einem lieben, treuen Partner gesucht“, sagt sie, „und einen gefunden.“ Zurückhaltend, einfühlsam und ruhig sei ihr Mann Philipp, das Gegenteil eines Machos. „Er schenkt mir echte Geborgenheit. Ich weiß, dass er mich nie im Stich lassen würde.“ Und trotzdem sind da immer wieder Momente der Unsicherheit: wenn Philipp Zeit für sich braucht, wenn er mal unwirsch reagiert oder nicht ganz so geduldig ist wie sonst. „Liegt es an mir?“, fragt sich Klara dann. „Will er mich nicht mehr?“ Und wird „zur Hexe“, wie sie sagt. „Ich mache mich über ihn lustig, stelle ihn bloß und ziehe alles ins Lächerliche, was er tut.“ Lange konnte sie nicht verstehen, woher dieses Verhalten kommt, das sie so wenig an sich selbst mag. Heute weiß sie: der „Ex-Faktor“ ist schuld.

\* Name geändert



# Eine Partnerschaft ist das emotionale Fundament für unser Funktionieren in der Welt

So nennt Stephan Poulter, klinischer Psychologe und Familientherapeut aus Los Angeles, „die Ansammlung aus verlorenen Träumen, gebrochenen Versprechungen, Enttäuschungen, Reue, emotionalen Rückschlägen, Verdrossenheit über ehemalige Liebespartner und unrealistischen Erwartungen“. All diese Elemente tragen wir in unserem Rucksack, wenn wir uns auf den Weg in eine neue Beziehung machen, schildert Poulter in seinem Buch *Der Ex-Faktor. 6 Strategien für ein neues Leben nach der Trennung*. Dort wiegen sie schwer auf unseren Schultern und verhindern, dass wir leichtfüßig vorwärtsschreiten. Und als wäre diese Last nicht genug, sorgen all diese Elemente außerdem dafür, dass wir im Kreis spazieren: „Unsere unverarbeitete emotionale Geschichte wird sich in unseren Liebesbeziehungen immerfort wiederholen“, so Poulter.

Weil eine Partnerschaft das emotionale Fundament für unser Funktionieren in der Welt darstelle, gebe es nichts, was nicht von diesem innigen Verhältnis beeinflusst werde, meint Poulter. Und so bestimmt der „Ex-Faktor“ mit, welchen Partner wir wählen, wie wir uns in Beziehungen verhalten, mit welcher Brille wir auf uns selbst schauen und wann wir frei für Neues sind. Doch wir sind ihm nicht einfach ausgeliefert. Wer um den Einfluss weiß, kann an den Erfahrungen wachsen und sein Beziehungsleben bewusst gestalten.

## Einfluss 1: Wie wir wählen, wen wir lieben

„Zu welchen Menschen wir uns hingezogen fühlen, entscheiden wir nicht bewusst. Bei diesem Prozess wirken alte Gewohnheiten und frühe Bindungserfahrungen aus der Kindheit“, erklärt Ragnar Beer, Psychotherapeut und Wissenschaftler an der Georg-August-Universität Göttingen. „Erfahrungen, die unglaublich tief sitzen“ – und auch von unseren Ex-Partnern beeinflusst werden.

Das zeigten US-Forscher in einem Experiment. Die Psychologin Claudia Brumbaugh und Chris Fraley, auch Psychologe, konfrontierten ihre Studierenden an der *University of Illinois* mit zwei potenziellen neuen Partnerinnen oder Partnern. Eine der beiden Personen ähnelte jeweils dem wichtigsten Ex-Partner der Probanden. Die zweite Person hatte ein anderes Aussehen. Vor die Wahl gestellt, waren die Teilnehmer stärker daran interessiert, denjenigen Menschen näher kennenzulernen,

der ihrem Verflossenenglich – obwohl sie ihm gleichzeitig mit mehr Angst begegneten. Die Autoren glauben, dass wir uns nach einem vertrauten Gegenüber sehnen, selbst wenn wir mit dieser Person negative Erinnerungen verbinden. Denn eine gewohnte Rollenverteilung könnte unser Selbstkonzept bestätigen, so ihre Vermutung.

## Einfluss 2: Wie wir uns verhalten, wenn wir lieben

Nicht nur wen wir als Partner oder Partnerin wählen, auch wie wir gemeinsam leben, wird durch unsere Beziehungsgeschichte bestimmt. „Jeder schafft auf seine eigene Weise eine emotionale Verbindung zu seinem Liebespartner“, schreibt Stephan Poulter. Wie wir dabei vorgehen, wird vor allem durch die Interaktion mit unseren Eltern geprägt. Laut der Bindungstheorie des Psychiaters John Bowlby entwickeln wir im Zusammenspiel mit Vater und Mutter schon früh die sogenannten *inner working models* – Erwartungen, die wir künftig auf zwischenmenschliche Beziehungen anwenden und die beeinflussen, wonach wir in Liebesverhältnissen suchen.

„Die Herkunftsfamilie ist grundlegend prägend“, erläutert Hans Jellouschek, Transaktionsanalytiker, Eheberater und Paartherapeut aus Ammerbuch bei Tübingen. „Aber auch vorausgegangene Paarbeziehungen verändern uns stark, denn in ihnen suchen wir die Erfüllung zentraler Grundbedürfnisse.“

Spuren hinterlässt dabei vor allem die erste große Liebe. „Sie beeinflusst die psychosoziale Entwicklung, weil wir alle damit verbundenen Dinge zum ersten Mal erleben und sie damit als besonders intensive emotionale Erinnerungen abspeichern“, weiß die Psychologin Ulrike Lux. Ohne eine Chance, die Erlebnisse zu relativieren, entwickeln wir schnell unterbewusste Ängste und belastende Verhaltensmuster. Sie sollen uns davor bewahren, noch einmal in die gleiche Falle zu tappen. Nähe versus Distanz, Vertrauen versus Eifersucht, Dominanz versus Unterordnung – in diesen Konfliktfeldern weiterer Partnerschaften offenbart sich dann das Erbe unserer Ex-Partner.

Von einem Extrem zum anderen zu wechseln – dieses Muster ist nicht selten. Aber auch der umgekehrte Fall lässt sich häufig beobachten: ein Mehr des problematischen selben. „Unglücklicherweise ist die Wiederholung alter Beziehungsmuster weit verbreitet“, so Stephan Poulter. Der Grund: Bleiben die

Ängste und Verletzungen unterbewusst, bestimmen sie unser Verhalten. „Menschen werden auch im Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen eher solche Informationen suchen, die ihre Annahmen bestätigen. Lassen sich solche Informationen finden, verstärken diese wiederum die entsprechenden Erwartungen“, meint der Psychologe. Durch die Wiederholung von Bekanntem werde ein Gefühl von Sicherheit und Verlässlichkeit erzeugt, „selbst wenn es sich bei den wiederholten Erfahrungen um unangenehme handelt“.

### **Einfluss 3: Wie wir uns sehen, mögen, fühlen**

Nicht nur die Beziehung zum neuen Liebsten, auch die Beziehung zu uns selbst wird vom Ex-Faktor berührt. Zu diesem Schluss kommen die US-amerikanischen Psychologen Erica Slotter, Wendi Gardner und Eli Finkel. Ihre Forschungen zeigen: Nach einer Trennung ändern Menschen ihr Selbstverständnis, sie fühlen sich kleiner und können weniger benennen, was sie ausmacht. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler führen ihre Beobachtungen darauf zurück, dass die Partnerschaft als engste Verbindung zwischen zwei Erwachsenen das Selbstbild stark beeinflussen kann. „Partner haben gemeinsame Freunde, ähnliche Interessen und sogar überlappende Selbstkonzepte“, schreiben die Autoren.

So sprechen Paare öfter von „wir“, „uns“ oder „unsere“ als Singles. Sich zu verlieben erhöht außerdem die Zahl der typischen Merkmale, die Individuen als Teil ihres Selbst betrachten. Kurzerhand machen sie sich Charakterzüge und Interessensgebiete der Lebensgefährtin zu eigen. Angesichts dieser Verflechtung ist es nicht verwunderlich, dass das Ende einer Liebesbeziehung das Selbstbild erschüttern kann: „Nach der Trennung müssen die Ex-Partner ihr Selbstgefühl neu verhandeln, denn es brechen viele Facetten weg, die durch die Beziehung definiert wurden“, wissen Slotter, Gardner und Finkel. Darunter leidet auch das Selbstwertgefühl – manchmal dauerhaft und besonders, wenn wir verlassen werden.

Wie bei Klara Zeiler. Mit den Worten: „Ich weiß gar nicht, warum ich es solange mit dir ausgehalten habe. Eigentlich fand ich dich noch nie interessant“, packte ihr erster Freund die Taschen. Das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, verfolgt sie bis heute. „Wenn ich zurückschaue, fällt mir auf, dass ich als Ju-

gendliche eigentlich sehr zufrieden mit mir war und mir wenig Gedanken darüber gemacht habe, wie ich auf andere wirke“, erzählt sie. „Erst in der Beziehung und nach der Trennung habe ich mich als langweilig und unattraktiv empfunden. Als richtige graue Maus.“ Selbst Jahre später müsse sie noch aufpassen, dass sie ihren vielen sorgenvollen, zweifelnden und abwertenden Gedanken nicht allzu viel Glauben schenke.

### **Einfluss 4: Wie wir festhalten, was verloren ist**

Nicht ohne Grund gilt das Scheitern einer Partnerschaft als eines der krisenhaftesten Ereignisse im Leben erwachsener Menschen. Besonders wenn die Trennung gegen den eigenen Willen stattgefunden habe, sei es hart, die Beziehung zu verabschieden, sagt Hans Jellouschek. „Denn wir können nur schwer akzeptieren, was uns von einem anderen auferlegt wurde.“ Auf diese Ohnmacht reagieren viele wie ein verletztes Tier: Sie kämpfen und beißen. „Leider entscheiden sich viele Frauen und Männer unbewusst dafür, immer weiter in den Wutgefühlen und Rachegelüsten zu baden“, schreibt der Psychologe Stephan Poulter. Schließlich schafften Schuldzuweisungen eine Verbindung: Wenn wir den Menschen nicht über die Liebe in unserem Leben halten können, dann wenigstens über die Ablehnung. „Doch sich für die Wut zu entscheiden ist ein sicheres Rezept für das Scheitern zukünftiger Liebesbeziehungen“, warnt Poulter. „Das fortwährende Herumreiten auf all den Verfehlungen, Enttäuschungen und Verletzungen, die der ehemalige Partner Ihnen zugefügt hat, sorgt nur dafür, dass Sie ihn in Ihre neue Beziehung mitnehmen werden.“

Ebenso toxisch für neue Kontakte ist ein anderes Muster: die Idealisierung. „Man glaubt, dass der Ex-Partner perfekt und einzigartig ist, und schreibt ihm eine magische Wirkung zu“, erklärt Rhonda Findling, klinische Psychologin und Psychotherapeutin aus New York, in ihrem Buch *Ruf bloß nicht an!*. „Wenn Sie ständig daran denken, wie unglaublich beeindruckend er ist und dass Sie nie wieder einem solch perfekten Exemplar begegnen werden, werden Sie niemals in der Lage sein, loszulassen und weiterzugehen.“

Aber auch wer sich nicht gekränkt zurückzieht und den Verlust des „perfekten einen“ betrauert, sondern sich gleich in eine neue Beziehung stürzt, wird von Experten gebremst. So

# Verletzungen können wir nur dann verarzten, wenn wir sie uns eingestehen

warnt der Paartherapeut Hans Jellouschek: „Ineinander übergehende oder schnell aufeinander folgende Beziehungen sind gefährlich. Der Wechsel verhindert den Trauerprozess, den es bräuchte, um irgendwann loszulassen. Man kann nicht einfach über Themen hinweggehen, die bearbeitet werden wollen.“ Und Stephan Poulter schreibt: „Dass Sie eine neue Liebesbeziehung haben, heißt noch nicht, dass Sie tatsächlich einen Schritt nach vorne gemacht haben. Sie haben nur Ihren Ex-Partner in Ihre gegenwärtige Beziehung mitgenommen.“ Dabei liefen wir Gefahr, den neuen Partner zum Resonanzkörper für die Probleme der Vergangenheit zu machen und die neue Beziehung ganz auf die alte auszurichten.

## Hilfreiche Trennungserfahrungen

Doch der Ex-Faktor muss keine Bürde sein. Erkennen wir an, dass der Einfluss unserer Verflossenen nicht mit der Trennung endet, kann er zur Chance werden. Denn: „Welche Spuren eine frühere Beziehung hinterlässt, hängt davon ab, wie wir mit ihr fertigwurden“, weiß Hans Jellouschek. „Sie kann auch positive Effekte haben.“ Von solchen Effekten berichten etwa die Wissenschaftlerinnen Ulrike Lux und Sabine Walper. Sie stellten fest, dass die emotionale Unsicherheit in Folgepartnerschaften abnimmt. Personen mit Trennungserfahrung haben seltener Angst, dass ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden oder dass der Partner sie vereinnahmt. Das Fazit der Wissenschaftlerinnen: „Frühere Beziehungserfahrungen bieten durchaus Lernmöglichkeiten für Beziehungskompetenzen.“

Wer sich von belastenden Mustern verabschieden will, muss sich zunächst den Verletzungen der Vergangenheit stellen – wenn nötig, noch Jahre später. „Nach der Trennung muss die Trauer gelebt werden. Die Trauer um all das, was zerbrochen ist. Aber auch die Trauer um die schönen Seiten und positiven Erinnerungen, die verabschiedet werden müssen“, sagt Hans Jellouschek. Nimmt uns der Schmerz über sehr lange Zeit in Beschlag, sollten wir noch genauer hinschauen. „Wer das Gefühl hat, gar nicht mehr loszukommen, muss sich fragen: Woran halte ich da fest? Welche Wunden konnten noch nicht verheilen?“, weiß Ragnar Beer. „Verletzungen kann man schließlich nur verarzten, wenn man sie sich eingestehst.“

Wer darum ringt, sich für eine neue Beziehung zu öffnen, dem rät Stephan Poulter: „Das Loslassen beginnt und endet

immer bei uns selbst.“ Nur wer die Wut überwinde und die eigene Unvollkommenheit akzeptiere, werde zufriedenstellende Beziehungen leben können. „Indem wir zurückschauen, lernen und uns befragen, indem wir Verantwortung für unsere Rolle in diesen monumentalen Trennungen übernehmen, finden wir den Weg, der uns aus dem Tal der Verzweiflung herausführt. Dabei braucht es Zeit, Unterstützung, Einsicht und Mut, um vorwärtszugehen.“

Einsicht und Mut erfordert es auch, wiederkehrende Muster zu durchbrechen, unter denen die aktuelle Partnerschaft leidet. Hier hilft es, sich zu fragen: Welche Ängste und Gefühle haben mich in den zurückliegenden Beziehungen begleitet? Welche Konfliktthemen und Trennungsgründe gab es? Welche Eigenschaften verbinden meine Ex-Partner? Und welche Rolle habe ich selbst gespielt? Mit Fragen wie diesen kommen wir unseren Mustern auf die Spur – und verhindern, sie in Dauerschleife zu reproduzieren. „Wir müssen Erfahrungen gut reflektieren, damit sie nicht der aktuellen Partnerin angehängt werden“, sagt Jellouschek. Uns müsse bewusst werden, dass Probleme nicht nur am Ex-Partner lagen, sondern auch unseren Eigenarten geschuldet waren. „Denn wenn ich der Gleiche bleibe, werden ähnliche Konflikte wieder auftauchen.“

Doch klar ist: „Wir können unsere Muster der Partnerwahl und der Beziehungsgestaltung nicht mal eben an einem Nachmittag ändern“, weiß Ragnar Beer. „Das erfordert viel Arbeit an uns selbst und ist oft ein Lebensthema.“ Daran arbeitet auch Klara Zeiler. „Ich versuche, Sicherheit und Bestätigung nicht nur bei meinem Mann zu suchen, sondern auch für mich selbst zu sorgen.“ Das ist nicht leicht, doch in kleinen Schritten erringt Klara immer wieder Erfolge: Mal gelingt es ihr, ein Lob widerspruchslös hinzunehmen. Mal kann sie über ihren inneren Kritiker lachen. Und mal jongliert sie im Kopf zaghaf die These, ob ihr Mann nicht vielleicht sogar fast gerne an ihrer Seite ist. Weil sie gut ist, wie sie ist.

PHC

## ZUM WEITERLESEN

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn. Wie aus Abbrüchen Aufbrüche werden. Herder, Freiburg 2017

Stephan Poulter: Der Ex-Faktor. 6 Strategien für ein neues Leben nach der Trennung. Beltz, Weinheim 2010

# Joan Miró

## Original-Graphiken



**Joan Miró (1893–1983)**

**O.T. (Le Chiffre), 1977**

Werkverzeichnis 1116. Original-Farblithographie auf Gouarro-Papier, 33 x 25 cm, von Miró direkt auf den Druckstein gezeichnet. Geschaffen für "Litógrafo III", Editeur: Polígrafa, Barcelona. Säurefreies Passepartout, 2 cm Holzleiste mit Silberfolienauflage: 50 x 40 cm. WVZ-Auszug, Zertifikat.

*mit Rahmen: 550 Euro*

*nur Passepartout: 395 Euro*



**Joan Miró (1893–1983)**

**O.T. (Eule in der Nacht), 1972**

Werkverzeichnis 858. Original-Farblithographie auf Kupferdruckbütteln, 33 x 25 cm, von Miró direkt auf den Druckstein gezeichnet. Geschaffen für „Litografo II“, Editeur: Polígrafa, Barcelona. Säurefreies Passepartout, 2 cm Holzleiste mit Silberfolienauflage: 50 x 40 cm. WVZ-Auszug, Zertifikat.

*mit Rahmen: 550 Euro*

*nur Passepartout: 395 Euro*

**5 % Rabatt bei Bestellung von 2 Grafiken**

Bitte einsenden an: PSYCHOLOGIE HEUTE, Verlagsgruppe Beltz, Claudia Klinger, Werderstr. 10, 69469 Weinheim

**Ja**, ich bestelle mit 14-tägigem Rückgaberecht

Joan Miró, Le Chiffre  ungerahmt 395 €  gerahmt 550 €

Joan Miró, Eule in der Nacht  ungerahmt 395 €  gerahmt 550 €

Titel\_Vorname\_Name

Straße\_PLZ\_Ort

Telefon\_Email

Datum\_Unterschrift

**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**





# Gute Gewohnheit

Öfter mal joggen gehen? Auf gesündere Snacks umsteigen?  
Wie wir schädliche Gewohnheiten durch positive ersetzen können,  
erklärt Psychotherapeut Matthias Hammer

## Herr Hammer, was sind eigentlich Gewohnheiten?

Für William James, einen der Urväter der Psychologie, sind Gewohnheiten eine Grundeigenschaft aller Dinge und Organismen. Ein Schloss, das oft benutzt wird, funktioniert besser. Und ein Bachbett wird umso breiter, je mehr Wasser durchfließt. Für uns sind Gewohnheiten Verhaltensweisen, die wir regelmäßig unter bestimmten Umweltbedingungen ausüben, ohne viel darüber nachzudenken. Gewohnheiten laufen meistens unbewusst und hochautomatisiert ab, wie etwa Fahrradfahren: Wir setzen uns aufs Rad und unser Körper weiß, wie Fahrradfahren funktioniert, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.

**43 Prozent unseres Verhaltens werden von Gewohnheiten bestimmt, hat der Sozialpsychologe Bas Verplanken herausgefunden. Ist das nicht auch gut so, weil Gewohnheiten uns erlauben, mit möglichst wenig Energie den Alltag zu bewältigen?**

Unser Gehirn arbeitet sehr effizient: Alles, was wir häufig tun, wird mit der Zeit automatisiert und damit zur Gewohnheit. Wie wir essen, wie häufig wir uns bewegen, welche Verkehrsmittel wir benutzen, wie wir arbeiten, unser Handy nutzen, unsere Kinder erziehen – Gewohnheiten prägen alle Lebensbereiche. Aber viele Gewohnheiten können auch zu unserem Schaden sein oder unseren heutigen Werten und Zielen widersprechen. Viele Raucherinnen und Raucher

haben irgendwann mal als 18-Jährige damit angefangen und würden jenseits der 30 gerne aufhören.

**„Gewohnheiten sind wesentlich mitverantwortlich für die Entwicklung vieler somatischer Krankheiten und psychischer Erkrankungen“, schreiben Sie in Ihrem Buch *Micro Habits*. Wie kann man schädliche Gewohnheiten stoppen?**

Gewohnheiten werden durch Umweltreize ausgelöst und laufen meist ganz automatisch ab. Wir müssen diese Automatismen erkennen und geschickt in eine andere Richtung lenken. Wenn wir etwa zu viel am Handy daddeln, können wir den Umweltreiz verändern, indem wir das Handy zu bestimmten Zeiten am Tag in einen anderen Raum legen. Wir können Wenn-dann-Pläne formulieren, in denen wir festlegen, was wir konkret tun, wenn ein bestimmter auslösender Reiz erfolgt.

Walter Mischel, der berühmte Psychologe und Erfinder des „Marshmallow-Experiments“, war Kettenraucher. Er hatte sich vorgenommen, sich das Rauchen abzugewöhnen. Jedes Mal, wenn er den Impuls hatte, zur Zigarette zu greifen, stellte er sich vor, wie er an einer schweren Krebserkrankung erkrankt. Er hat sich die schlimmsten Konsequenzen des Rauchens ausgemalt. Dies klingt nach einer eigenwilligen Methode, war für ihn aber sehr wirkungsvoll.

**Sie beschäftigen sich mit *Micro Habits*. Was genau ist das?**

Micro Habits sind ein Schema, mit dessen Hilfe wir Gewohnheiten in kleine Elemente aufteilen können. Sie stehen für: M – Merken; I – Intention finden; C – Komplikationen managen; R – Routine aufbauen; O – ohne Vorwurf. Wenn ich an diesen Mikroelementen ansetze, gelingt es, neue Gewohnheiten zu etablieren und schädliche zu stoppen.

Wie gesagt: Gewohnheitsverhalten wird durch die immer gleichen Umweltreize ausgelöst. Wenn ich diese Reize verändere, etwa indem ich sie groß und sichtbar mache, wird das Verhalten in Erinnerung gerufen: Wenn wir mehr Obst essen wollen, dann sollten wir eine große Schale voller Obst gut sichtbar in die Küche stellen. Der auslösende Reiz verführt uns dann zum Apfelessen.

Umweltkontrolle wurde auch sehr erfolgreich umgesetzt beim Rauchverbot in öffentlichen Einrichtungen. Viele auslösende Reize sind von einem Tag auf den anderen verschwunden. Dieses Verbot hat das Rauchverhalten vieler Menschen wirkungsvoll verändert. Politik kann unsere Gewohnheiten stark beeinflussen – ich wünsche mir daher eine kluge Politik der Gewohnheiten. **PHC**

INTERVIEW: KATRIN BRENNER



**Dr. Matthias Hammer** ist Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Stuttgart. Sein Buch *Micro Habits. Wie Sie schädliche Gewohnheiten stoppen und gute etablieren* ist bei mvg erschienen. Website: matthias-hammer.de

# AKZEPTANZ

## LÄSST SICH LERNEN

Natürlich ist es sinnvoll, Probleme anzupacken und tatkräftig an einer Lösung zu arbeiten, statt den Kopf in den Sand zu stecken. Doch manches, etwa die Coronakrise oder den Verlust eines geliebten Menschen, können wir schlicht nicht ändern. Dann müssen wir die Dinge so akzeptieren, wie sie sind

VON ANNE OTTO

**D**inge so anzunehmen, wie sie sind, ist für viele Menschen eine beinahe unlösbare Aufgabe. Es fällt ihnen schwer, Enttäuschungen, unangenehme Gefühle oder einen Verlust zu akzeptieren. Ob es sich um eine Lebenskrise wie eine Trennung oder Kündigung handelt, um ein psychisches Problem oder um alltägliche Enttäuschungen wie einen verregneten Urlaub – die naheliegende Reaktion auf Dinge, die uns nicht gefallen oder die uns belasten, ist oft Widerstand oder Jammern, Kampf oder Aktionismus. „Situationen so anzunehmen, wie sie eben gerade sind, ist für viele einfach un-

gewohnt“, sagt der Psychotherapeut und Buchautor Andreas Knuf. „Wir sind heute persönlich und gesellschaftlich sehr auf Machbarkeit, Kontrolle und Selbstoptimierung ausgerichtet. Wir gehen davon aus, dass jedes Problem lösbar ist. In diesem Klima verlernt man eine akzeptierende Haltung.“

Dass eine solche offene und annehmende Haltung nicht nur für den Augenblick entlastet, sondern tatsächlich einen messbaren positiven Einfluss auf den Verlauf von schweren Krisen, Verlusterfahrungen sowie auf psychische und physische Leiden hat, ist heute vielfach belegt. Der Chemnitzer Psychotherapeut Sebastian Remmers hat etwa in einer Studie zum



Thema Trauerbewältigung festgestellt, dass Akzeptanz der entscheidende Faktor für einen gelingenden Trauerprozess ist. Er befragte 66 Personen, die gerade ihren Lebenspartner verloren hatten, zu ihren Gedanken und Haltungen rund um den Verlust. Gleichzeitig erhob er die Entwicklung der depressiven Symptome im Laufe von neun Monaten. In dieser Studie zeigte sich, dass die Verarbeitung des Verlustes am besten gelang und die depressiven Symptome sich am nachhaltigsten besserten, wenn die Personen den Tod des Partners annahmen und von Anfang an zum Beispiel der Aussage zustimmten: „Ich akzeptiere, dass es passiert ist und dass nichts zu ändern ist.“

Diese Haltung hatte sogar einen größeren positiven Einfluss auf den Trauerprozess als Optimismus oder soziale Unterstützung durch andere.

Ähnlich entlastend wirkt Akzeptanz bei Menschen mit einem chronischen Schmerzsyndrom. Wenn Schmerzpatienten ein Akzeptanztraining durchlaufen, verringert sich schon nach einigen Wochen das Gefühl der Beeinträchtigung durch den Schmerz und die Stimmung verbessert sich, fand die Sportpsychologin Jiaxi Lin von der Universität Freiburg heraus.

Das alles klingt nicht fremd. Denn dass es in Krisen oder bei Problemen günstig ist, wenn wir die Dinge annehmen, ist

# Dass wir die eigenen Gefühle annehmen sollten, klingt banal. Doch viele haben damit massive Probleme

heute eine Binsenweisheit. Doch gerade dieses weitverbreitete Halbwissen vermittele letztlich ein falsches Bild vom psychischen Prozess der Akzeptanz, sagt Psychotherapeut Andreas Knuf: „Akzeptanz ist nichts, was wir willentlich herbeiführen können. Wer sich vorstellt, dass er ‚einfach loslässt‘ oder ‚die Dinge annimmt‘, kommt damit meist nicht weit. Viele Menschen setzen sich dann sogar zusätzlich unter Druck, weil das Annehmen nicht prompt gelingt.“ Für Knuf ist Akzeptanz ein komplexer Prozess, der sich nach und nach vollzieht und der Zeit braucht. Dabei sei der Ansatzpunkt kein willentlicher Vorsatz. „Der Dreh- und Angelpunkt, um einen ersten Zugang zur Akzeptanz zu bekommen, besteht immer in der Annahme der eigenen Gefühle“, so Knuf. Der Schmerz, der bei einer Trennung aufkommt, die Minderwertigkeitsgefühle, die eine Kündigung mit sich bringt, die Enttäuschung, die wir spüren, wenn eine andere Person uns abweist, all diese unangenehmen Gefühle gilt es zunächst einmal bewusst wahrzunehmen – und zuzulassen.

Das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht. In seiner Praxis erlebt Andreas Knuf häufig, dass Menschen gerade in Krisensituationen alles tun, um unangenehme Gefühle zu vermeiden oder wegzudrängen. Knuf erzählt von einer Patientin, die nach dem plötzlichen Tod ihrer Mutter in einem langen Trauerprozess steckte und zwar wusste, dass sie „jetzt mal traurig sein müsste“, doch alle Traurigkeit zurückdrängte und es vermied zu weinen. Dabei ist das Gegenteil wichtig: Trauer oder andere unangenehme Gefühle wie Wut oder Angst zu spüren und auch auszudrücken sei sehr sinnvoll, so Knuf. Vor allem nach dem Weinen stelle sich oft eine gewisse Ruhe und Klarheit ein.

Dass das Zulassen von unangenehmen oder bedrohlichen Gefühlen und Gedanken der wichtigste Schritt für den Akzeptanzprozess ist, davon ist auch der Psychotherapeut Matthias Wengenroth überzeugt. Viele Menschen hätten den Anspruch, permanent „gut drauf“ sein zu müssen, und bei dem Versuch, dies zu verwirklichen, drängten sie alles weg, was sie bedrücken oder ängstigen könnte. „Wir versuchen unsere Gefühle zu kontrollieren“, so Wengenroth. „Doch erwiesenermaßen vertieft das Krisen und Probleme nur.“

Matthias Wengenroth ist, wie auch Andreas Knuf, ein Vertreter der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Diese von dem Psychologieprofessor und Therapieforscher Steven

Hayes entwickelte Methode stellt verschiedene Techniken bereit, mit denen Menschen lernen können, eine Haltung der Akzeptanz einzunehmen oder, wie Hayes sagt, „eine Bereitschaft zu entwickeln, Gedanken, Gefühle und Erfahrungen, die ihnen widerfahren, offen anzunehmen“. Ein zentraler Lernprozess besteht laut Wengenroth deshalb immer darin, dass Klientinnen und Klienten die oft unbewusst und automatisch ablaufenden Prozesse der Erlebnis- und Emotionsvermeidung erkennen und mehr Zutrauen entwickeln, auch unangenehme Gefühle anzunehmen.

## „Sauberer“ und „schmutziger“ Kummer

Um Klienten mehr Sicherheit und Orientierung im Umgang mit den eigenen Gefühlen zu geben, trifft man in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie eine Unterscheidung zwischen „sauberem“ und „schmutzigem“ Kummer: Solange sich ein Schmerz direkt auf die persönliche Realität und die Krise bezieht, in der eine Person steckt, ist der Kummer sauber. Das Weinen um einen Verstorbenen, die Wut und Enttäuschung angesichts eines zerplatzen Lebenstraums, all das gehört zum sauberen Kummer. Dieser ist oft stark, aber er hat auch eine wichtige Signalfunktion: Etwas Wertvolles, Kostbares ist verlorengegangen, beschädigt worden oder in Gefahr.

Der schmutzige Kummer entsteht dagegen immer dann, wenn man versucht, den sauberen Kummer zu kontrollieren und zu vermeiden. Wer nach einer Trennung seinen Schmerz in Alkohol ertränkt, nach der Kündigung mit der Chefin und den Kolleginnen Streit anfängt, der ist zwar kurzfristig von den unangenehmen Gefühlen der Angst, Ohnmacht oder Trauer befreit, erzeugt aber durch die Vermeidung für sich selbst große Folgeprobleme bis hin zu Alkoholabhängigkeit oder Zerwürfnissen – also viel schmutzigen Kummer. Vielen Klienten, erzählt Wengenroth, hilft diese Einteilung, die eigenen Gefühle zuzulassen – und den sauberen Kummer als etwas zu begrüßen, das weiterhilft oder sogar heilt.

Auch verschiedene Studien zeigen, dass das Vermeiden von Emotionen tatsächlich dazu führt, dass psychische Leiden stärker werden und sich Lebenskrisen vertiefen. In einer Metastudie, die 24 Einzeluntersuchungen zusammenfasst, konnten die Psychologen Neharika Chawla und Brian Ostafin feststellen, dass Emotionsvermeidung bei psychischen Symptomen wie

Ängsten, Depressionen oder Süchten so gut wie immer den Leidensdruck erhöht. Es gibt auch erste Erklärungsansätze, warum das so sein könnte. Einer stammt von den Psychologen Richard Wenzlaff und Daniel Wegner, die schon vor fast zwanzig Jahren in Experimenten zum Thema Reizvermeidung feststellten, dass das Unterdrücken von Gedanken, Gefühlen oder Erinnerungen oft einen sogenannten *rebound effect* erzeugt, dass also gerade Emotionen oder Kognitionen, die man zu unterdrücken versucht, tendenziell wieder zurückkommen, zum Teil stärker als vorher. Der Zusammenhang ist uns heute geläufig. Oft wird er ausgedrückt in der Floskel: „Versuch mal, jetzt nicht an einen rosa Elefanten zu denken.“ Und genau das gelingt dann eben nicht mehr. Offenbar ist das Gehirn also so konzipiert, dass es Dinge nicht willentlich vergessen kann. Wer Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen aus dem Kopf bekommen will, verfolgt eine aussichtslose Strategie.

Doch nicht nur in tiefen Krisen tun wir uns mit dem Thema Akzeptanz schwer. Für den Psychotherapeuten Andreas Knuf sind gerade die Mini-Enttäuschungen, mit denen jeder im Alltag zu tun hat, ein gutes Übungsfeld, um den eigenen Umgang mit Akzeptanz bewusster wahrzunehmen, zu verstehen und gegebenenfalls auch zu ändern. Sobald man sich darauf ein-

lässt, wird man nach Erfahrung von Knuf schnell feststellen, dass man auf unangenehme Situationen oder kleine Enttäuschungen oft mit Abwehr oder Empörung reagiert – und nur selten mit einer akzeptierenden Gelassenheit. „Wir hadern im Alltag häufig mit den Dingen, die wir nicht ändern können, von denen wir aber glauben, dass wir ein Anrecht darauf haben“, sagt Knuf. „Ein verregneter Urlaub macht uns ärgerlich. Und wenn man sich in der Mittagspause auf einen schönen Cappuccino gefreut hat und dann einen abgestandenen Filterkaffee serviert bekommt, ist man ebenfalls verstimmt.“

Solche Muster der mangelnden Akzeptanz beobachtet Andreas Knuf bei seinen Klientinnen und Klienten, in seinem Umfeld und bei sich selbst. Die Reaktion sei verständlich. Dennoch sei es wertvoll, sich für die eigene Reaktion auf solche kurzzeitigen Unbehaglichkeiten zu sensibilisieren. Denn so erfahre man nicht nur mehr über das eigene Akzeptanzverhalten, man bekomme auch mehr Gespür dafür, wann eine Situation einfach nicht veränderbar und Akzeptanz angebracht ist. Wer das sicher weiß, entwickelt auch schneller Handlungsalternativen, fängt also an, mit den nicht änderbaren Situationen umzugehen. Wer im Urlaub akzeptiert, dass es regnet, der zieht sich möglicherweise wetterfest an und geht trotzdem raus.

## Tipps für verschiedene Lebensbereiche

Immer wieder geraten wir in Situationen, die wir nicht ändern können. Eine akzeptierende Haltung macht dann das Leben leichter. Einige Literaturtipps für zentrale Lebensbereiche:

**Krisenhafte Lebenssituationen.** Trennungen, Umzüge, Arbeitsplatzverlust, Naturkatastrophen und Krankheiten oder der Verlust eines geliebten Menschen sind äußere Schicksalsschläge, die wir verarbeiten müssen. Akzeptanz hilft als eine Art vermittelnde Haltung bei der Bewältigung solcher Zumutungen und Veränderungen. Wie das praktisch gelingt, zeigt etwa Andreas Knuf in seinem Buch *Ruhe, ihr Quälgeister. Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können* (Arkana, München 2013).

**Selbstakzeptanz.** Wir hadern oft mit bestimmten Charaktereigenschaften, mit unserem Aussehen, mit der Lebenssitua-

tion, in der wir stecken oder für die wir uns entschieden haben. Um eine höhere Selbstakzeptanz zu erlangen, kann man laut Psychotherapeut Andreas Knuf probieren, sich mehr in Selbstliebe zu üben. Dabei helfen in einem ersten Schritt Trainings für Selbstmitgefühl oder auch für Achtsamkeit. Ein lohnendes Sachbuch zum Thema: Erik van den Brink und Frits Koster: *Mitfühlend leben* (Kösel, München 2013).

**Andere akzeptieren.** Unsere Eltern, unsere Kinder, unsere Partnerinnen und Partner oder engen Freunde sind oft Quelle unserer Freude, aber auch für Schmerz und Enttäuschung. Wir kritisieren andere deshalb häufig. Je nach Situation kann das angemessen sein oder vollkommen überzogen – weil es nur die eigenen überhöhten Erwartungen spiegelt. Einige gute Ansätze, wie man mehr Akzeptanz in wichtigen Beziehungen und

Partnerschaften hinbekommt, vermittelt das Buch *ACT der Liebe* des Mediziners und ACT-Therapeuten Russ Harris (Arbor, Freiburg 2015).

**So ist das Leben.** Wir alle müssen lernen, damit umzugehen, dass wir nicht alles haben können, dass wir scheitern, dass wir im Leben immer mal wieder leiden, dass wir alt werden und irgendwann sterben. Dies auszuhalten ist für manche Menschen schwieriger, als etwa Krisen zu managen. Wem es schwerfällt, solche Lebensprinzipien anzunehmen, dem kann eine tiefere Auseinandersetzung mit der Akzeptanz und ihren Gesetzen helfen, etwa mit dem Buch von Matthias Wengenroth *Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitment-Therapie* (Hogrefe, Bern 2016). Eher für Fachleute geeignet ist sein Buch *Therapie-Tools: Akzeptanz- und Commitmenttherapie* (Beltz, Weinheim 2017).

ANNE OTTO



Oder bleibt mit einem guten Buch im Hotelbett. So bahnt die alltägliche Akzeptanz auch eine zunehmende Handlungsfähigkeit in komplexeren Situationen.

### Die Partnerschaft: schwieriges Terrain

Ein Feld, in dem Akzeptanz oft ungewöhnlich schwerfällt, sind Liebesbeziehungen. Der amerikanische Mediziner und ACT-Therapeut Russ Harris geht in seinem Buch *ACT der Liebe* davon aus, dass es sich gerade in Partnerschaften besonders lohnt, eine akzeptierende Haltung zu kultivieren. „Wenn Sie lernen, die Unterschiede zwischen Ihnen und Ihrem Partner wirklich zu akzeptieren, werden Sie merken, dass Ihre Frustration, Ihr Groll und Ihre Wut sich aufzulösen beginnen, so dass Sie die vielen Freuden genießen können, die eine gesunde Beziehung Ihnen bietet“, schreibt Harris.

Denn eines der zermürbendsten Themen in langen Partnerschaften sei der ewige Streit um die gleichen Kleinigkeiten und

die Rechthaberei, die sich schnell einschleiche. Dass wir gerade bei unseren Liebespartnerinnen so intolerant gegenüber Männern oder Andersartigkeiten sind, hat laut Harris seinen Ursprung in unseren komplett falschen Vorstellungen von Beziehungen. In seinem Buch beschreibt er gängige Mythen über die Liebe, die uns an der Akzeptanz hindern. So denken wir zum Beispiel fast alle „Liebe sollte einfach sein“ und „Mein Partner sollte der Richtige für mich sein und möglichst perfekt“. Dabei sei das Gegenteil der Fall, sagt Harris: Liebe ist kompliziert, tut manchmal weh. Und einen perfekten Partner gibt es einfach nicht.

Weil wir diese Tatsachen über Liebesbeziehungen aber oft nicht wahrhaben wollten, versuchten wir den Partner zu ändern und zu kontrollieren, sobald uns etwas an ihm nicht passt. Dabei übersähen wir, dass viele Paarkonflikte, beispielsweise über Unordnung, Verspätungen, Schweigen, letztlich auf tiefverwurzelte Charaktereigenschaften zurückgingen und kaum

# Akzeptanz ist kein Allheilmittel. Sie kann nicht jede festgefaßte Beziehung kitten

änderbar seien. Vor einigen Jahren ermittelte der bekannte Beziehungsforscher John Gottman in einer Studie, dass der Anteil solcher unlösbarer Differenzen in Liebesbeziehungen bei 69 Prozent liegt. Macht man sich diese Tatsache bewusst, wird es leichter, eine akzeptierende Haltung gegenüber dem Partner zu entwickeln.

Ein praktischer erster Schritt ist laut Russ Harris etwa, typische wiederkehrende und unfruchtbare Streitthemen einfach nicht mehr aufkommen zu lassen – indem man akzeptiert, dass es sie gibt, sie aber ansonsten links liegenlässt. Wie das gelingt? Zunächst macht man sich in einem Gespräch mit dem Partner oder auch in einer ruhigen Minute allein klar, welche ein oder zwei typischen Dauerkonflikte es gibt. Dann versieht man die immer wiederkehrenden nervenden Punkte mit einem möglichst plastischen Etikett wie „Zeitfresser“ oder „Das Verarmungsmonster“. Wenn man dann das nächste Mal verbal auf diesen sinnlosen Konflikt zusteuert, wird dieses Wort innerlich aufgerufen. Man kann es sogar laut aussprechen. Das Etikettieren führt dazu, dass man dem emotionalen Sog des Wortgefechts die Kraft raubt und mehr Distanz zum Reizthema findet. Sehr viele Paare können so ihre Streits deutlich reduzieren, hat Harris festgestellt.

Das alles bedeutet übrigens nicht, dass Akzeptanz auch noch die verfahrenste Beziehung kittet. Im Gegenteil. Laut Russ Harris steht es in jeder Beziehung gelegentlich an, dass man sich fragt, ob man bleiben oder gehen will. Es sei wichtig, dass man dies klar anschaut – um sich dann festzulegen. Hat man sich fürs Bleiben entschieden, versucht man ab diesem Punkt, sich stärker in Akzeptanz zu üben. Wenn man gehen will, führt man sich alle Negativpunkte noch mal vor Augen – und zieht die Konsequenzen.

## Projekt gescheitert, Karriere in Gefahr?

In beruflichen Kontexten ist das Akzeptieren von Niederlagen oder Unveränderbarem oft noch aus anderen Gründen blockiert. Das Besondere an Situationen, in denen berufliche Projekte scheitern oder Karriereträume zerplatzen, ist laut einem Übersichtsartikel der Psychologieprofessoren Olaf Morgenroth und Johannes Schaller, dass man im Job häufig sehr viel leistet und Unmengen Energie und Kosten aufwendet, um gute Ergebnisse zu erzielen. Der immense Aufwand an Geld

und Arbeitskraft führt dazu, dass man auch an bereits gescheiterten oder wenig aussichtsreichen Projekten oder Träumen oft übermäßig lange festhält – man will einfach nicht wahrhaben, dass die Mühe umsonst war. Dieser psychologische Mechanismus wird als „eskalierendes Commitment“ bezeichnet und ist in der Literatur im Zusammenhang mit unrentablen Investitionen und hoher unternehmerischer Risikobereitschaft oft beschrieben worden. Es sei deshalb besonders wichtig, bei hochgesteckten beruflichen Zielen das Aufkommen von Unbehagen und Zweifeln als Signal ernst zu nehmen, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte, empfehlen Olaf Morgenroth und Johannes Schaller in ihrem Artikel. Erst wenn man klar erkennt, dass man an einem nicht zu erreichenden Ziel festhält, wird es möglich, das eigene Scheitern zu akzeptieren und sich nach einer Art Trauerphase neu zu orientieren.

Auch wenn wir im Job durch ganz andere innere Mechanismen am „Annehmen“ gehindert werden als im privaten Bereich – Akzeptanzprozesse vollzögen sich letztlich immer in einem ähnlichen Muster, sagt Psychotherapeut Matthias Wengenroth. Meist bestehen sie aus drei Schritten: Im ersten geht es darum, der Situation ins Auge zu sehen und sie grundsätzlich anzunehmen. Im zweiten Schritt lässt man die dazugehörenden unangenehmen Gedanken und Gefühle zu. In diesem Prozess verändert sich dann oft auch die Einstellung zu sich selbst und zur Situation, man wird offen für andere Perspektiven oder einen Neuanfang – den dritten Schritt.

Für Wengenroth wird in der dritten Phase der Neuausrichtung das Thema „persönliche Werte“ besonders wichtig. Klientinnen und Klienten rät er oft, sich im Akzeptanzprozess während einer Lebenskrise oder nach einer Niederlage mit diesen Fragen auseinanderzusetzen: „Was sind meine Werte? Und wie möchte ich diese in die Bewältigung der Krisensituation einbringen?“ So könnte man in einer Trennungssituation für sich festlegen, dass man fair sein möchte, auch wenn man voller Wut oder Schmerz ist. Und bei beruflichem Scheitern kann man sich vergegenwärtigen, welche Werte man in dem gescheiterten Projekt verwirklichen wollte, zum Beispiel Gerechtigkeit schaffen oder Kreativität ausleben. All diese Werte könnte man sich bewusstmachen – und sie dann in die Gestaltung der Krise und in den Neuanfang mit einbringen.



# 3

## RAUM SCHAFFEN FÜR NEUES

„Wer loslässt, hat die Hände frei“, sagt man. Wir können nach vorne schauen, uns einlassen auf neue Ideen und andere Perspektiven. Das ist nicht immer einfach und geht auch nicht immer schnell – doch es lohnt sich

# DAS LEISE GLÜCK DER ZUFRIEDEN- HEIT

„Ich bin eigentlich ganz zufrieden!“ – Das klingt nicht sonderlich spektakulär. Tatsächlich hat die Zufriedenheit ein etwas biederer, ja langweiliges Image. Zu Unrecht, ist sie doch Ausdruck eines tiefen inneren Seelenfriedens.

Warum jagen wir trotzdem dem schnelleren Glück hinterher?

VON SUSIE REINHARDT

**G**lück ist eine Emotion, die sich alle Menschen wünschen, eigentlich andauernd, und gleichzeitig finden die meisten, dass sie es viel zu selten erfahren. Die Frage „Wie kann ich glücklich werden?“ beschäftigt Dichterinnen, Philosophen, Theologen und Psychologinnen seit Jahrhunderten – in den letzten Jahrzehnten haben aber auch Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus anderen Fachgebieten sie aufgegriffen. Trotzdem kennen wir immer noch kein einfaches Rezept für ein glückliches Leben. Das mag nicht zuletzt daran liegen, dass wir dem „falschen Glück“ hinterherlaufen.

Was wir heute genau unter Glück verstehen und was die verwandten Begriffe „Freude“ und „Zufriedenheit“ bedeuten, hat Philipp Mayring an der Universität Klagenfurt untersucht. Der Psychologieprofessor, inzwischen im Ruhestand, sichtete die einschlägige Literatur und leitete Beschreibungen für verschiedene Zustände des Wohlbefindens ab:

**Freude** ist ein starkes Gefühl, das meist als Reaktion auf eine angenehme Situation auftritt. Freude ist eher kurzfristig, wir fühlen uns lebendig und vital. Das Gegenteil der Freude stellt das Unwohlsein dar.

**Glück** bezeichnet das intensivste Wohlbefinden, das Menschen kennen. Das Gefühl ergreift die ganze Person, es ist langanhaltender als Freude, aber kürzer als Zufriedenheit. Glück strahlt auf andere ab, macht aufgeschlossener. Oft steht es in Zusammenhang mit Dingen, die über die eigene Person hinausgehen – wir erleben Glück in sozialen Situationen oder im Einklang mit der Natur. Das Gegenteil von Glück sind Trauer und Depressionen.

**Zufriedenheit** ist das stabilste gute Gefühl. Sie ist ein ruhigerer Gefühlszustand als Freude und Glück, wirkt eher im Hintergrund des Erlebens. Zufriedenheit basiert auf einer positiven Grundstimmung, auf grundlegender Lebensbejahung. Sie ist kognitiv geprägt, tritt als Ergebnis von Denkprozessen wie dem Vergleichen und Abwegen auf. Zufriedenheit beinhaltet Ich-Erweiterung und -Überwindung. Ihr Gegenpol ist die Unzufriedenheit.



# An unserem inneren Frieden, unserer Seelenruhe können wir arbeiten – was allerdings keine einfache Sache ist

Diese drei positiven Gefühlslagen sind nicht nur unterschiedlich stabil, sie haben auch verschiedene Wurzeln. Grundsätzlich sind Stimmungen vorübergehende Zustände, die sich schnell wandeln können und oft von der Situation abhängen. Daneben gibt es Gefühlslagen, die auf Eigenschaften der Person gründen. Liegt so ein Wessenszug zugrunde, ist das Gefühl anhaltender. Mayring fand heraus: Freude ist ein situationsabhängiger vorübergehender Zustand; Zufriedenheit wurzelt dagegen in der Persönlichkeit eines Menschen. Sie ist Ausdruck seines Wesens und das Resultat einer grundsätzlichen Haltung dem Leben gegenüber – und daher besonders lang anhaltend. Glück liegt hier in der Mitte: Es trägt zum einen Züge des flüchtigen Zustands, zum anderen geht das Empfinden auf das Wesen des Menschen zurück.

## Langlebiger als das Glück

Es lohnt sich daher, sich auf Zufriedenheit zu konzentrieren, denn zum einen ist sie langlebiger und grundlegender, zum anderen tritt sie unabhängig von äußeren Ereignissen auf, die wir oft nicht beeinflussen können. Zufriedenheit ist Ausdruck unserer inneren Haltung. Im Begriff „Zufriedenheit“ steckt das Wort „Friede“, und an diesem inneren Frieden, der Seelenruhe können wir arbeiten – was allerdings keine einfache Sache ist.

Der emeritierte Trierer Psychologieprofessor Jochen Brandstädter widmete der Frage, was ein Leben gelingen lässt, ein eigenes Buch, in dem er Erkenntnisse zahlreicher Studien zusammenfasst. Er folgert: „Zufriedenheit hängt wesentlich vom Verhältnis zweier Größen ab: dem Grad der Erfüllung von Ansprüchen und dem Anspruchsniveau.“ Das bedeutet: Zufriedenheit ist das Ergebnis eines Vergleiches. Wir setzen unsere faktische Situation in Beziehung zu den persönlichen Idealvorstellungen – je kleiner uns die Kluft zu sein scheint, die zwischen beiden Zuständen klafft, desto zufriedener sind wir. Eine Rolle spielt dabei auch, ob wir uns auf einem guten Weg sehen, die Lücke zwischen Ist- und Soll-Zustand verringern zu können.

Damit führen zwei Pfade zur Zufriedenheit, die beide bewirken, dass die Kluft sich verringert. Zum einen können wir daran arbeiten, unsere Wünsche und Träume zu

verwirklichen: Wer in seiner Wohnung nicht glücklich ist, schaut sich nach einer neuen um, wer sich am Wochenende einsam fühlt, gründet mit anderen eine Ausflugsgruppe, wer mit seiner Figur hadert, entscheidet sich, Sport zu treiben. Für diesen ersten, den offensiven Weg zur Zufriedenheit spricht: Es wirkt sinnstiftend, sich Ziele zu setzen, und sie motivieren uns. Das gilt allerdings nur, wenn wir sie irgendwann auch erreichen. Wenn wir uns umsonst abstrampeln und regelmäßig scheitern, sind sie eine Quelle für Unmut, Ärger und Frust. Diese Unzufriedenheit kann chronisch werden und in Depressionen münden; zudem schädigt das dauernde Verfehlen eigener Ansprüche unser Selbstwertgefühl.

Die andere Art, zufrieden zu werden, nennt Brandstädter den defensiven Weg. Er besteht darin, die eigenen Ansprüche zu senken, sich in seinen Lebensträumen zu bescheiden, die eigenen Ziele den Umständen anzupassen. Die Folge: Die Distanz zwischen Ist- und Sollwert schwindet ebenfalls, die Lebenszufriedenheit steigt. Für das Paar, das sich ein Kind wünscht, kann nach vielen medizinischen Eingriffen die Lösung darin bestehen, sich vom ersehnten Ziel zu verabschieden und sich mit der kinderlosen, aber liebevollen Partnerschaft zufriedenzugeben. Oder sie passen ihr Ziel den Möglichkeiten an und denken über eine Adoption nach.

Beide Strategien sind gleichwertig, es kommt darauf an, sie klug und balanciert zu nutzen, um die Kluft zwischen „Sein“ und „Ideal“ zu verringern: Mal gilt es, offensiv eigene Ziele zu verfolgen, mal brauchen wir die Fähigkeit, uns defensiv zurückzuziehen, neu auszurichten und uns an die Lebensumstände anzupassen.

Aber wann ist welche Strategie die richtige? Wir können davon ausgehen, dass wir – als Bewohnerinnen und Bewohner der westlichen Industrieländer – in der offensiven Strategie geübter sind. Wir sind es gewohnt, uns hohe persönliche Ziele zu setzen und an der Selbstoptimierung zu arbeiten, um unsere Träume zu verwirklichen. Was uns eher fehlt: Anleitung und Übung für den defensiven Weg zur Zufriedenheit – der ebenso wichtig ist und der darauf basiert, Gegebenheiten hinzunehmen und sich zu bescheiden. Nun hat eine Reihe von Experten diesen blinden Fleck erkannt – und neu beleuchtet. Sie berufen

sich auf die Philosophie der Antike und östliche Lehren: Nicht kurze persönliche Hochgefühle sind das Ziel, sondern eine andauernde, auf unseren Einstellungen beruhende höhere Grundstimmung der Zufriedenheit. Was aber sind dann die Wege zu einem wirklichen Glück – zur Zufriedenheit?

### **Den Dingen ihren Lauf lassen**

Uns kann viel aus der Ruhe bringen und meist haben wir so viel zu tun, dass wir es gar nicht schaffen, in den Zustand der Ruhe zu gelangen: Der Garten könnte besser gepflegt sein, die Steckdose im Wohnzimmer wackelt, Freundinnen wollen besucht, Termine verabredet, Mails gelesen werden. Die deprimierende Nachricht ist: Irgend etwas zu tun gibt es immer. Wer es nicht schafft, manche Sachen eine Weile im suboptimalen Zustand zu belassen, der wird im Geraderücken, Verbessern, Verschönern und Erledigen untergehen. Dann tritt ein paradoxer Effekt ein: Zwar macht die neue Bepflanzung den Balkon tatsächlich viel schöner, aber die Zeit, ihn zu genießen, ist mit Budeln und Umtopfen verflossen – erst im nächsten Jahr gibt es eine neue Chance. Vielen tut es daher gut, zu üben, den Dingen mehr ihren Lauf zu lassen.

Dazu brauchen wir Gelassenheit. Aber sind Gleichmut, Ruhe und Geduld durch angestrengtes Bemühen erreichbar? Es ist hilfreich, die eigenen Ziele nicht zu hoch zu stecken und Begrenzungen, die uns das Leben auferlegt, hinzunehmen. Wer Gelassenheit trainieren will, muss auch das Loslassen üben, denn gelassen sind wir üblicherweise nur gegenüber Dingen, an die wir emotional nicht gebunden sind. Was wir immer wieder üben können, ist die „reflektierte Indifferenz“: dass wir uns nicht an einzelne Wünsche oder Träume klammern, sondern für Alternativen offenbleiben. Die antiken Philosophen der Stoa empfahlen diesbezüglich sogar, alle äußeren Güter, die verlorengehen können, als unbedeutend-belanglos zu betrachten.

Wir haben niemals alles im Griff – wer anderes glaubt, bewusst oder unbewusst, muss daran scheitern: Der Job kann verlorengehen, die Partnerschaft zerbrechen, die Gesundheit schwächeln; all diese Entwicklungen liegen höchstens zum Teil in unserer Hand. Wir tun daher gut

daran, Kontrolle abzugeben und uns den Umständen und auftretenden Gefühlen zu stellen, auch den ungewünschten.

### **Flexibler handeln**

Wer sich zu hohe Ziele steckt oder nicht erkennt, dass ein Ziel unerreichbar ist, und es weiterverfolgt, ist anfällig für eine depressive Störung. Jeder sollte prüfen, ob er oder sie nicht zu lange an einmal gefassten Vorhaben festhält. In Studien hat sich gezeigt: Depressive Menschen trennen sich schwerer von blockierten Zielen und Lebensentwürfen als andere. Ein typischer Satz dieser Menschen lautet: „Ich wollte das unbedingt, und nun sieht es so aus, als wenn es nicht klappt – aber ich gebe die Hoffnung nicht auf und arbeite weiter daran.“

Auch die Wahl unserer Ziele spielt für die Zufriedenheit eine Rolle: Wer sich materiellen Zielen verschreibt, wird eher nicht glücklich, lohnender sind altruistische Ziele und solche, die auf Gemeinschaft ausgerichtet sind, so die Ergebnisse einer repräsentativen deutschen Studie.

### **Weniger urteilen, das Grübeln stoppen**

Der Zenexperte Ezra Bayda empfiehlt die „Strategie der drei Fragen“ im Umgang mit Widrigkeiten, unerwünschten Gedanken und Gefühlen. In unklaren Gefühlszuständen solle man in sich hineinhorchen: Bin ich im Moment völlig zufrieden? Wenn nicht, so folgt Frage Nummer zwei: Was hemmt meine Zufriedenheit in diesem Augenblick? Und die letzte Frage ist eine rhetorische, denn sie ist zugleich eine Aufforderung: Kann ich das Gefühl, das meine Zufriedenheit in diesem Moment blockiert, akzeptieren? Das geht nur, wenn wir alle Gefühle, die in einem bestimmten Moment vorhanden sind, wahrnehmen und zulassen. Es ist eine Übung in der defensiven Strategie, denn sie trainiert, die Umstände und die eigenen Gefühle dazu anzunehmen – auch solche, die wir als falsch oder störend empfinden. Können wir uns mit ihnen anfreunden, verringern wir die Kluft zwischen unserem Idealbild (was wir fühlen möchten) und den Emotionen, die wir tatsächlich empfinden.

Überhaupt raten Buddhisten und Zenlehrerinnen vom Bewerten ab: Wir sollten nicht so viel urteilen, nicht

über andere und nicht über uns selbst. Das gilt auch beim Meditieren: Bei dieser Konzentrationsübung werden die eigenen Gedanken möglichst neutral angeschaut und so zugelassen, wie sie kommen.

Das ist natürlich, zumal für Ungeübte, kaum zu schaffen. Aber das Nichtbewerten zu trainieren ist hilfreich – zum einen weil es einschließt, dass wir uns selbst mit einem weniger strengen Blick betrachten. Zum anderen macht es uns auch anderen Menschen und deren Meinungen gegenüber milder. Wir üben damit, mehr über die Welt und deren Vielfalt zu staunen, als uns von äußeren Situationen, anderen Meinungen und eigenen Gedanken aufwühlen zu lassen.

Kreisende Gedanken, die sich in der Regel auf die Vergangenheit oder Zukunft beziehen, nennt die Psychologie *ruminierendes Denken*: Wir grübeln über ein Ereignis von gestern, das uns nicht gelungen ist, oder drehen gedankliche Schleifen über etwas, das morgen schiefgehen könnte. Ruminierendes Denken, das nicht enden will, ist ein Kennzeichen der Depression. Die Denkschleifen sind nicht nur sehr belastend, sondern oft auch völlig unnütz.

Wenn wir mit Nachdenken die Lage nicht verbessern können, ist es wichtig, diese Gedanken zu unterbrechen. Denn obwohl die Grübelinhalte nichts mit der Gegenwart zu tun haben, wirken sie stark auf unsere aktuelle Gefühlslage ein. Wir können sie stoppen, indem wir innehalten und uns fragen: „Aber was ist jetzt, in diesem Moment?“ Die Antwort darauf lautet dann oft, dass es uns im Moment gutgeht.

Achtsamkeitsübungen helfen, das ruminierende Denken zu stoppen. Unser Geist denkt und er tut es dauernd, weil es seine Aufgabe ist – aber was er „produziert“, ist nicht immer sinnvoll. Um das zu erkennen und uns von den eigenen Gedanken zu distanzieren, ist Meditation eine gute Methode. Wir können durch sie auf eine Metalebene gelangen – und sind in diesem Zustand in der Lage, uns selbst beim Denken zuzuschauen. Von dieser Warte aus haben wir eine innere Distanz zu unseren eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Zielen.

## Besser vergleichen

Wer sich „nach oben“ vergleicht – also mit wohlhabenderen, schöneren, gesünderen oder anderswie besser situierten Menschen –, macht sich damit höchstwahrscheinlich unglücklich. Studien zeigen nämlich: Unsere

Zufriedenheit hängt stark von unseren Maßstäben ab. Wenn wir das neue Auto in Bezug zum noch komfortableren Wagen des Nachbarn setzen oder wenn wir unseren Zweiwochenurlaub an der Ostsee mit der vierwöchigen Fernreise der Freundin nach Kenia vergleichen, tun wir uns überhaupt keinen Gefallen. Vergleiche „nach unten“ sind günstiger, meistens werden wir dadurch zufriedener.

## Über den eigenen Horizont blicken

Wenn wir uns in einem größeren Zusammenhang erleben, sind wir von der ichzentrierten Lebenseinstellung abgelöst. Die Ausweitung der Ich-Grenzen kann unterschiedliche Formen annehmen: eine gesteigerte Einfühlung in Mitmenschen, die ganze Menschheit oder die Empfindung des Einswerdens mit der Natur. Diese Erweiterung der eigenen Grenzen wird nicht nur in östlichen Philosophien beschrieben: Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, nannte es das „ozeanische Gefühl“, der Psychologe Brandstädter spricht von „finaler Dezentralisierung“, andere nennen es „Entgrenzungserfahrung“, „Ich-Transzendenz“ oder die „kosmische Perspektive“. Die Erweiterung der Ich-Grenzen ist ein Merkmal der inneren Zufriedenheit: Über den eigenen engen Horizont hinausblicken, das macht glücklich.

Wir haben kein Recht auf Glück – leider. Es gibt weder ein Recht auf ein gesundes Leben noch auf einen erfüllenden Beruf oder einen liebenswürdigen Partner – nicht einmal eine gute Kindheit ist einigen Menschen vergönnt. Und auch wer in der Mitte des Lebens steht und meint, „nun aber genug gelitten“ zu haben, kann nicht auf eine ausgleichende Gerechtigkeit hoffen. Manche wachsen in einer gewalttätigen Familie auf, andere in Armut, wieder andere werden mit einem silbernen Löffel im Mund geboren und haben liebevolle Eltern – wir müssen es nehmen, wie es kommt. Und uns mit diesen persönlichen Voraussetzungen arrangieren und das Beste für uns aus diesen Umständen machen.

PHC

---

ZUM WEITERLESEN

Jochen Brandstädter: Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung. Spektrum, Berlin/Heidelberg 2015 (2. Auflage)

# Impulse für Veränderungen



Ärgert es Sie manchmal, dass Ihnen Gefühle und eingefahrene Lebensmuster in die Quere kommen? Reagieren Sie in bestimmten Situationen immer gleich – obwohl Sie es »eigentlich« anders wollen?

Hier kann die Schematherapie helfen. Ziel ist es, solche Verhaltensmuster so zu verändern, dass Sie sich besser fühlen und Ihr Handeln bewusster gestalten können.

- Mit vielen Fallbeispielen und Illustrationen

Gitta Jacob / Hannie van Genderen /  
Laura Seebauer

## **Andere Wege gehen**

Lebensmuster verstehen und verändern –  
ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch  
€ 24,95 D | ISBN 978-3-621-28415-8

Auch als **E-Book** erhältlich



Harlich H. Stavemann  
**Im Gefühlschungel**  
Emotionale Krisen verstehen  
und bewältigen  
Mit Online-Material  
3., akt. und überarb. Auflage  
€ 28,95 D | ISBN 978-3-621-28608-4  
Auch als **E-Book** erhältlich



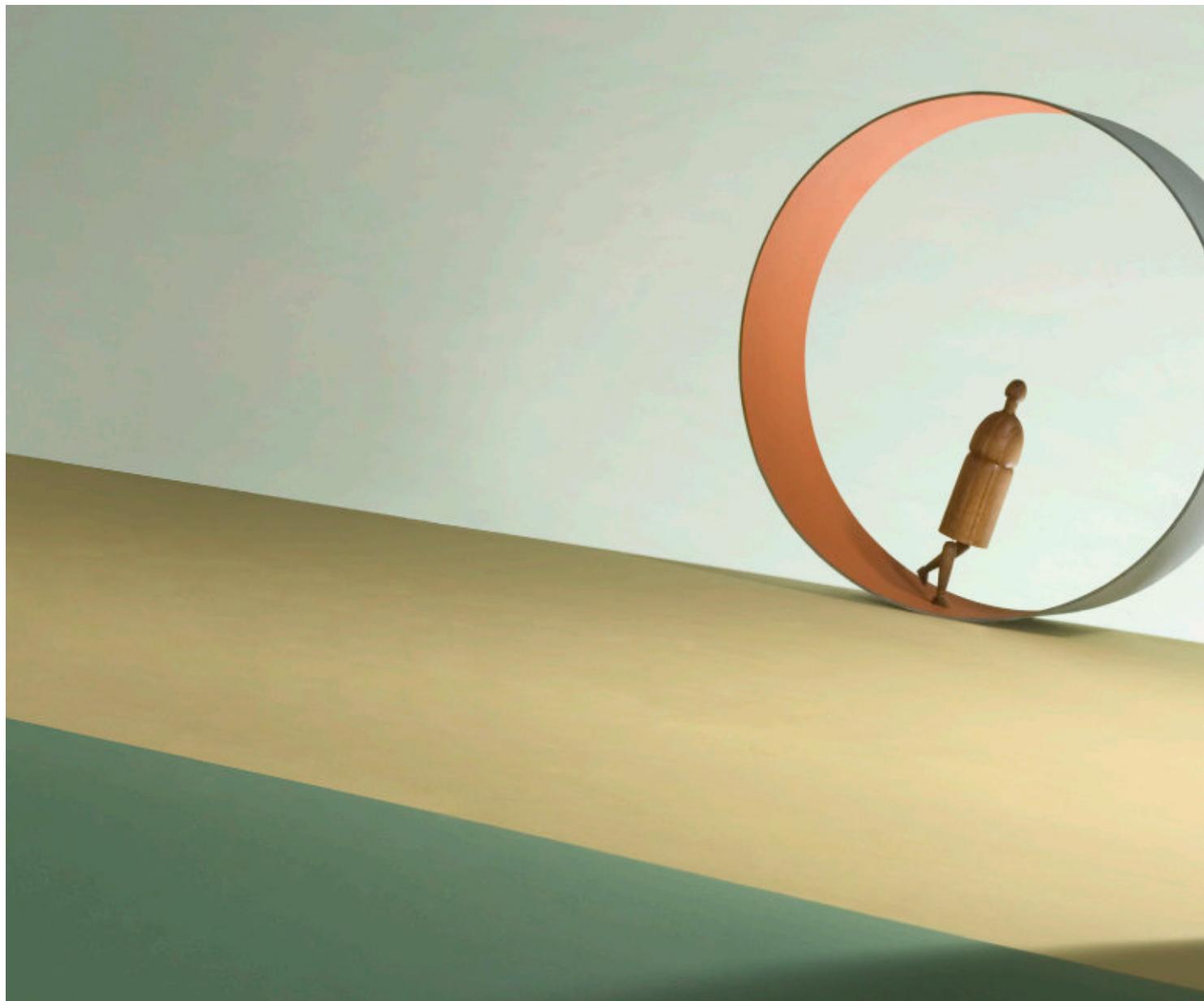
Sven Hanning / Fabian Chmielewski  
**Ganz viel Wert**  
Selbstwert aktiv aufbauen und  
festigen  
Mit Online-Material  
€ 22,95 D | ISBN 978-3-621-28704-3  
Auch als **E-Book** erhältlich



Margit Koameda  
**Tanzen vor Freude,  
Zittern vor Wut**  
Sich von Gefühlen bewegen lassen  
Ein Selbsthilfebuch mit körper-  
psychotherapeutischen Techniken  
Mit Online-Material  
€ 24,95 D | ISBN 978-3-621-28202-4  
Auch als **E-Book** erhältlich



Matthias Wengenroth  
**Den inneren Kompass finden**  
Der achtsame Weg in ein werte-  
bewusstes Leben. Ein Audio-Ratgeber  
nach dem ACT-Ansatz  
Spieldauer 100 Min.  
€ 22,99 | ISBN 978-3-621-28099-0  
Auch als **Audio-CD** erhältlich



# BURNOUT – UND DANN?

Menschen, die ein Burnout erleiden, werden mitten im Leben ausgebremst. In der Therapie lernen sie, mit den vielfältigen Herausforderungen anders umzugehen. Wie können sie im Alltag wieder Fuß fassen – ohne erneut auszubrennen?

von CAROLA KLEINSCHMIDT



Eine gute Woche sieht für Edgar Rodehack so aus: An drei Tagen läuft der Organisationsberater morgens durch den Park, bevor er sich dann gegen 9.30 Uhr an den Schreibtisch setzt und seine E-Mails checkt. Er nimmt sich täglich 15 Minuten Zeit zum Meditieren. Und freitagabends probt er mit der Folkband, in der er Gitarre spielt und singt. Was wie ein lässiger Arbeitsstil klingt, ist für ihn lebenswichtig. „Wenn ich einige Wochen nicht laufe und mir keine Zeit für innere Einkehr nehme, kommt die große Müdigkeit zurück“, sagt der verheiratete Vater von drei Kindern.

Vor neun Jahren erlebte Edgar Rodehack, damals noch Abteilungsleiter in einer großen Verlagsgruppe, einen Zusammenbruch. Diagnose: Burnout und eine mittelschwere Depression. Vier Wochen verbrachte er in einer psychosomatischen Klinik. „Danach fühlte ich mich besser, aber noch lange nicht

gesund.“ Und es kam noch schlimmer: Sein Vorgesetzter verwehrte ihm die Rückkehr an den Arbeitsplatz; Rodehack rutschte noch tiefer in die Depression. Erst nach einem Jahr Auszeit fühlte er sich fit genug, um wieder zu arbeiten – und machte sich selbstständig.

Wie häufig der Zustand, wie Rodehack ihn beschreibt, in der Bevölkerung auftritt, ist schwierig zu bestimmen. In einer 2016 veröffentlichten Studie des Robert-Koch-Instituts berichteten 4,2 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer repräsentativen Befragung, dass bei ihnen schon einmal ein Burnout diagnostiziert worden sei. Was sich hinter dem Sammelbegriff verbirgt, kann je nach Verständnis allerdings sehr unterschiedlich sein, eine einheitliche Diagnose fehlt. Häufig wird eine „Erschöpfungsdepression“ oder „Anpassungsstörung“ festgestellt. Die Betroffenen leiden unter Ermüdung, Ängsten, Reizbarkeit und starken Schlafstörungen, fast immer

# Den Schreibtisch überquellen lassen: Wer diese Kunst beherrscht, entstresst sein Leben enorm

begleiten massive körperliche Beschwerden die psychische Krise. Doch egal wie sich die akute Phase des Zusammenbruchs gestaltet, früher oder später stellt sich allen die gleiche Frage: Wie gelingt es mir, im Alltag wieder Fuß zu fassen – ohne erneut zu erschöpfen?

Edgar Rodehack war nach dem Klinikaufenthalt klar: „In der Firma herrschte immer Hochdruck. Jahrelang bin ich auf Vollgas gefahren. Eigentlich logisch, dass irgendwann der Crash kam.“ Bessere Arbeitsbedingungen schienen ihm folgerichtig der wichtigste Schritt zu sein, um wieder gesund zu werden. So wie er machen viele Betroffene zu Beginn andere für die Misere verantwortlich: Die Firma verlangt zu viel, die Familie hält einen ständig auf Trab, die vielen Verpflichtungen haben einen fast unausweichlich ausgelaugt. Allerdings ist diese Sicht nicht unbedingt hilfreich.

„Wenn die Therapie gut läuft, erkennen die Betroffenen, dass ihre ganz persönliche Art, auf Situationen zu reagieren, auch einen großen Anteil am Geschehen hatte“, sagt Nicole Plinz, therapeutische Leiterin des Zentrums für Stressmedizin am Asklepios-Klinikum Hamburg-Harburg, in dem seit Jahren ambulante achtwöchige Therapien für Burnoutbetroffene durchgeführt werden. Mancher sieht dann, dass er jemand ist, der an sich selbst den Anspruch hat, immer alle Anforderungen perfekt zu erfüllen – und der unter Druck noch perfektionistischer wird. Oder dass er nichts Unerledigtes liegenlassen kann, sogar wenn der Aufgabenberg ins Unermessliche wächst. „Die Erkenntnis dieses eigenen Anteils ist schmerhaft. Aber sie ist auch die Tür, die aus der Opfersituation herausführt“, sagt Plinz. Wenn die persönliche Reaktion auf eine Situation im Stressgeschehen eine Rolle spielt, kann der Betroffene die Erschöpfungsdynamik auch stoppen, indem er lernt, sich anders zu verhalten.

Dass es in die richtige Richtung geht, spürt die Therapeutin etwa, wenn eine Klientin berichtet, dass sie im Stau gestanden und gespürt hat, wie der Ärger in ihr aufstieg, und ihr dann klarwurde: Ich entscheide selbst, ob ich mich weiter aufrege – und sie dann eine Atemübung gemacht, sich entspannt und die Zeit zum Radiohören genutzt hat. „Solche Erfahrungen zeigen den Klienten: Ich bin meinen Gedanken und Gefühlen nicht ausgeliefert“, erklärt Plinz. Das Erlebnis dient als Blaupause für größere Veränderungen im Beruf oder der Familie.

Im besten Fall entwickeln die Menschen im Laufe der Behandlung eine neue innere Freiheit: „Sie können in einer Situation, die sie früher automatisch mit dem Verhaltensmuster ‚Leistung‘ beantwortet haben, innerlich Abstand nehmen und überlegen, was für sie die sinnvollere Reaktion wäre – und dann bewusst handeln“, sagt Plinz. Diese Unabhängigkeit macht es möglich, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Zum Beispiel eine Bitte der Kollegin mit „Nein, das schaff ich nicht“ zu beantworten oder pünktlich Feierabend zu machen, obwohl der Schreibtisch überquillt. Wer diese Kunst beherrscht, entstresst sein Leben enorm.

Für die Patienten ist diese Fähigkeit zur Abgrenzung und Selbstfürsorge teils völlig neu. Viele Therapien schließen deshalb Übungen aus Achtsamkeit, Meditation und Yoga ein, mit deren Hilfe gelernt werden soll, die eigenen Gedanken und Gefühle wertfrei wahrzunehmen und erst im zweiten Schritt zu entscheiden, wie man reagieren möchte. Solche Momente stärken laut Nicole Plinz die Selbststeuerung und damit das Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Die Veränderung kann man sogar im Gehirn sehen: Die Dichte der grauen Zellen im Stirnhirn nimmt zu – und zwar an dem Ort, der für die Selbstregulation zuständig ist. Die neue Gelassenheit wird sozusagen Fleisch und Blut. Doch das dauert und deshalb ist es für die Genesung und Gesundheit immens wichtig, das Training beizubehalten. „Der wirkliche Effekt tritt erst ein, wenn die Behandlung beendet ist und man weiter übt“, erklärt Psychiater Hans-Peter Unger, Chefarzt am Asklepios-Klinikum Harburg und dem zugehörigen Zentrum für seelische Gesundheit.

Im Laufe der Behandlung stellen sich die Klientinnen fast unweigerlich die Frage: Woher kommt mein unbändiger Leistungswille? Warum bin ich jahrelang über meine Grenzen gegangen und habe es oftmals nicht einmal gemerkt? Herwig Scholz, emeritierter Professor für Psychiatrie im österreichischen Treffen, fand heraus: „Menschen, die leichter als andere in eine Burnoutkrise rutschen, zeichnen sich durch ihr Bemühtsein aus, es allen recht machen zu wollen.“ Zugespitzt formuliert: Der Motor für das maßlose Engagement ist ein Selbstwertproblem. Haben die Betroffenen das Gefühl, alles „richtig“ zu machen, fühlen sie sich gut. Schaffen sie das nicht, fühlen sie sich schlecht und bemühen sich noch mehr. Ein

Teufelskreis aus Anpassung, Leistung und Selbstverleugnung kommt in Gang, in dem sie sich mit der Zeit völlig erschöpfen.

Meist liegt der Ursprung des Selbstwertproblems in der frühen Kindheit: „Wer ausbrennt, hat in der Regel eine negative Prägung, zum Beispiel in der Art: Wenn du nichts leitest, bist du nichts wert“, sagt Mirriam Prieß, Ärztin, Psychotherapeutin und Führungskräftecoach in Hamburg. Die Heilung bestehen entsprechend darin, diese Muster zu erkennen, sich von ihnen zu lösen – und eine eigene Antwort auf die Frage zu finden: Wer bin ich abseits dieser Prägung? Was sind meine Fähigkeiten und Grenzen? Wer in Klinik oder Therapie allein das Ziel verfolgt, „aufzutanken“, um sich dann wieder in gewohnter Weise voll ins Leben zu stürzen, wird nach Prieß schnell wieder ausbrennen.

Für Edgar Rodehack verlief der Wiedereinstieg nicht so geschmeidig. Entgegen seiner Hoffnung reagierte sein Chef bereits im ersten Gespräch, das Rodehack noch während seiner Krankheitsphase führte, auf seine Forderungen nach mehr Klarheit, Struktur und Grenzen im Arbeitsalltag mit offener Ablehnung. Wenig später flatterte Rodehack eine unbegründete Kündigung ins Haus. Das Urteil des Arbeitsgerichts sorgte für monetäre Entschädigung, die Kränkung konnte es nicht wiedergutmachen.

Zwölf Monate verbrachte der Projektmanager, der jahrelang fast rund um die Uhr gearbeitet hatte, zu Hause. „Meine Kinder fanden das toll. Auch meine Frau unterstützte mich wirklich großartig. Vielleicht hat sie mir damit sogar das Leben gerettet“, erinnert sich Rodehack. Schwierig wurde es trotzdem. Seine Frau akzeptierte, dass er krank war und Zeit brauchte; sie suchte sich Arbeit, um das Auskommen der Familie zu sichern. Doch Gespräche über seine Krankheit ging sie aus dem Weg. „Heute weiß ich, wie schwer das alles für die Partner von Erkrankten ist. Damals aber hat mich das schon getroffen“, sagt Rodehack. „Ich hatte das Gefühl, ich stehe allein da mit meinen Problemen.“ Auch deshalb hat er in München mit anderen die Selbsthilfegruppe *Yourway2Life* gegründet, die Betroffene beim Weg zurück in den Alltag stützt.

Dass man mit dem neuen, zu sich selbst gut passenden Verhalten, das für die Umgebung jedoch ungewohnt ist, nicht unbedingt auf Verständnis stößt, weiß Manfred Nelting, Facharzt für psychosomatische Medizin und Leiter der Gezeiten-

Haus-Klinik Bonn, aus der Erfahrung seiner Patienten. Er empfiehlt: durchhalten und stur weiterüben, was man in der Klinik erprobt und erlernt hat. „Erst nach einigen Wochen oder Monaten hat der Betroffene selbst seine neue Art und neue Verhaltensweisen im Alltag etabliert, und die anderen haben sich an die Veränderung gewöhnt.“ Allerdings warnt Nelting auch vor einem Abgleiten in die Egozentrik. „Für die Patientinnen und Patienten ist es wichtig, das rechte Maß im Alltag zu finden – und nicht als Weltmeister im Neinsagen aufzutreten oder gar keine Kompromisse mehr einzugehen, nur um zu zeigen, dass sie das jetzt können.“ Es gehe darum, das Gelernnte mit einer gewissen Flexibilität im Alltag weiterzuführen, und den Partnern zuzugestehen, dass sie vielleicht nur zögerlich auf Angebote für Gespräche und Reflexion einsteigen – schließlich mussten sie oft lange Zeit ohne Ansprache auskommen.

„Unser Ziel ist, dass die Klienten nicht nur eine bessere Wahrnehmung der eigenen Person entwickeln, sondern auch eine gute Wahrnehmung der anderen“, erklärt Nelting. Nur so wird eine gemeinsame Entwicklung möglich. Wer sich selbst und sein Gegenüber gut spüren kann, kann zusammen auch gut die Frage beantworten: Wie wollen wir leben? Das gilt für die Familie ebenso wie für den Arbeitgeber oder Freunde. Wenn die erste, turbulente Zeit gemeistert ist, kommt in der Partnerschaft eine Art Ernte, weiß Nelting: „Oft ist der Partner dann auch sehr dankbar, mit dem Menschen zusammen zu sein, der wieder näher an seinem Wesen lebt.“

Edgar Rodehack sieht die Krise rückblickend als Geschenk. Heute fühlt er sich ein Stück weit befreit von hinderlichen Mustern, selbstbestimmter und beziehungsfähiger. Dennoch empfindet er seine Genesung nicht als abgeschlossen. Für ihn steht fest: „Mein Leistungswille wird mich mein Leben lang begleiten, und das ist auch gut so – solange ich darauf achte, Pausen zu machen und mich nicht wieder permanentem Stress auszusetzen.“ Die gesunde Balance bleibt ein stetes Ringen, eine Lebensaufgabe, die man nicht aus dem Auge lassen darf. **PHc**

---

ZUM WEITERLESEN

Carola Kleinschmidt: *Burnout – und dann? Wie das Leben nach der Krise weitergeht*. Kösel, München 2016, 240 Seiten, € 17,99



# ICH VERZEIHE DIR!

Wut, Traurigkeit, Frustration, Scham: Wer verletzt wird, leidet oft unter Gefühlschaos. Dem anderen zu vergeben erscheint unmöglich. Doch Verzeihen ist eine Art Selbstheilung. Das Ziel ist, einen Strich unter das Geschehene zu ziehen – für sich selbst

von Silke Pfersdorf



**V**erzeihung. Entschuldigen Sie bitte. Bei den Kleinigkeiten des Alltags gehen uns diese Worte ganz locker von den Lippen. Doch Verzeihen ist eine hochkomplexe Angelegenheit zwischen Menschen – unglaublich spannend, vor allem aber eines der wichtigsten Instrumente der Seelenpflege, das wir haben. Ein Mittel, uns das Leben leichter zu machen und nachweislich gesünder zu bleiben, das viel zu lange in seiner Bedeutung unterschätzt wurde.

Viele Menschen betrachten die Geste der Verzeihung noch immer als Geschenk desjenigen, der verletzt wurde, an denjenigen, der ihm übel mitgespielt hatte: Das Opfer springt sozusagen über seinen Schatten, um den Täter freizusprechen. Ein Verständnis, bei dem vor allem der Täter profitiert. Neuere Forschungen zeigen, dass dies ein großes Missverständnis ist, denn es geht zunächst nicht um die Täterin oder den Täter, sondern um die Person, die verzeiht: „Zu verzeihen ist eine Kunst, die zu größerer Freiheit führt und uns das Leben aktiv gestalten lässt. Man tritt damit aus der Opferrolle heraus“, erklärt die Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast.

Eine enorme Anstrengung und mehr als nur ein einzelner Schritt: Wer betrogen, verletzt, verleumdet oder beleidigt wird, leide schließlich gleich vielfach, listet der amerikanische Psychologieprofessor Robert D. Enright von der Universität Wisconsin auf: durch die Ungerechtigkeit selbst, die negativen Gefühle wie Wut, Frustration oder Traurigkeit, durch die Scham anderen gegenüber. Weitere Nebenwirkungen: Alles zusammen erschöpft einen Menschen, zwingt ihn oft noch lange, ständig darüber nachzudenken, sich als vom Schicksal benachteiligt zu sehen und womöglich in seiner gesamten Grundeinstellung dem Leben gegenüber pessimistischer zu werden.

Emotional bugsiert uns diese Mehrfachbelastung erst einmal in eine Sackgasse – und die zwei Wege, die üblicherweise eingeschlagen werden, um wieder herauszukommen, machen nicht glücklich. Der erste: Rache üben. Das verschafft zwar einen kurzen Kick der Befriedigung, bringt aber langfristig wenig, beweisen gleich mehrere Studien, unter anderem die des mittlerweile verstorbenen Psychologen Kevin Carlsmith an der Colgate-Universität:

Dabei waren diejenigen, die in einem Experiment die Möglichkeit der Vergeltung für eine Ungerechtigkeit hatten, am Ende unzufriedener als die Vergleichsgruppe ohne Revanche. „Wenn Menschen im Alltag ständig darüber nachdenken, wie sie sich für das erlittene Unrecht rächen könnten, kostet das viel Zeit und Energie“, erklärt der Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologe Mathias Allemand, Professor für differenzielle Gesundheitsforschung des Alters an der Universität Zürich.

Ein zweiter Weg ins Unglück: Verdrängen – das erlittene Unrecht weit hinter sich lassen, indem man vor seinen Gefühlen davonläuft. Für die Pinnebergerin Anke Hiddfeld schien dies die einzige Methode zu sein, innerlich mit den Misshandlungen durch den immer wieder alkoholisierten Vater in ihrer Kindheit abzuschließen: das Geschehen mit sich selbst auszumachen und den Kontakt zu den Eltern abzubrechen. Bis sie merkte: Die Wunden wollten sich einfach nicht schließen.

### **Vergeben, nicht vergessen**

„Wenn wir Verletzungen verdrängen, können sie uns immer wieder ins Gedächtnis kommen und Beziehungen erschweren“, weiß Psychotherapeutin Verena Kast. „Gelingt es uns, sie abzuspalten, haben wir auch einen Bereich unserer Psyche mit den damit verbundenen Gefühlen nicht zur Verfügung.“ Anke Hiddfeld spürte diese emotionale Last gar am eigenen Leib – ihr Körper reagierte mit Bauch- und Rückenschmerzen.

Bis sie einen anderen, bis dahin undenkbareren Weg einschlug: In einem Buch (*Du sollst Vater und Mutter ehren?*) schilderte sie ihre Geschichte, stellte sich ihren Gefühlen – und konfrontierte schließlich auch die Eltern mit der Vergangenheit. Der Vater bat seine Tochter um Verzeihung und Anke Hiddfeld gewährte sie ihm. „Ich habe nicht vergessen, aber ich habe ihm vergeben“, sagt sie heute. „Weil ich verstanden habe, dass auch meine Eltern mit ihrer eigenen Geschichte nicht anders sein konnten, als sie waren. Das zu begreifen und sagen zu können: Ich vergebe euch – das ist ein befreiendes Gefühl.“ Sie ließ damit den Groll los, Angst und Trauer.

„Verzeihen hilft, geschehenes Unrecht zu verarbeiten, loszulassen und in den eigenen Lebenslauf zu integrie-

# Es ist nicht notwendig, dem anderen mitzuteilen, dass wir ihm verziehen haben

ren“ erklärt Mathias Allemand. Das heißt: zu akzeptieren, dass Verletzungen zum Leben gehören. Wir tun einander ständig weh, oft schon wenn wir die Erwartungen eines anderen nicht erfüllen. Und natürlich geht es darum, ein Gleichgewicht, eine Ordnung wiederherzustellen, offene Rechnungen zu begleichen. Aber eben nicht zwangsläufig innerhalb einer Beziehung, sondern in der eigenen Seele. Vergebung ist nicht immer ein Friedensangebot an den Menschen, der uns unrecht getan hat – dieses Angebot richtet sich zunächst an uns selbst.

## Am Anfang steht die Entscheidung

Die Psychologie unterscheidet dabei das entscheidungsbasierte und emotionsbasierte Vergeben: Emotionsbasiertes Vergeben fußt auf dem Entschluss, dass man sich von Grübeln, Wut, Trauer und Rachegelüsten nicht mehr das Leben bestimmen lassen möchte. „Beim entscheidungsbasierten Vergeben wiederum geht es um das Bedürfnis nach Rationalität, also zu verstehen, warum man verletzt wurde“, erklärt die Soziologin Sonja Fücker von der Universität Lüneburg.

Verzeihen beginnt oft mit einer Entscheidung, aber immer ist es ein Prozess. Everett Worthington, emeritierter Psychologieprofessor der Commonwealth-Universität von Virginia, entwickelte mit seinem REACH-Modell eine Art Sieben-Stunden-Vergebungsworkshop, den man kostenlos im Internet herunterladen kann. Dabei lernt man, sich den Schmerz bewusstzumachen, ohne sich als Opfer zu bemitleiden oder den Verursacher als Täter zu hassen. Man übt, sich in den anderen einzufühlen – und ihm auf dieser Grundlage schließlich zu vergeben. Die wichtigsten Fragen an sich selbst lauten: Was schuldet mir der andere noch? Was genau schmerzt mich eigentlich so? Und: Was müsste ich vom anderen bekommen, um wirklich loslassen zu können? Die Antworten, die man sich selbst gibt, setzen den eigentlichen Klärungsprozess erst in Gang.

Das Ziel ist, einen Strich unter das Geschehene zu ziehen – für sich selbst. Verzeihung ist eine Art Selbstheilung. Es finden „intensive innere Selbstgespräche in einem Menschen statt“, erklärte der inzwischen verstorbene Psychologieprofessor und Psychotherapeut Reinhard Tausch. „Es

ist eine mentale, gedankliche Bewältigung eines Ereignisses, das zunächst Enttäuschung, Wut, Ärger, Verletzung und seelische Schmerzen auslöste. Es ist nicht notwendig, einem anderen mitzuteilen, dass wir ihm vergeben oder verzeihen.“ Man spürt dem Ereignis in sich nach, forscht nach Auswirkungen, beschäftigt sich mit den geschlagenen Wunden am Ich – und fragt sich dabei auch, wie wichtig einem der andere eigentlich ist. Hilfreich können solche Selbstgespräche selbst dann sein, wenn der andere nicht mehr am Leben, nicht greifbar oder einfach aus den Augen, aber leider nicht aus dem Sinn ist.

## Was war mein Anteil daran?

Eine einfache Erkenntnis erleichtere häufig den Prozess des Verzeihens, erklärt die Bremer Psychotherapeutin Angelika Rohwetter: „Die Einsicht, am Geschehenen beteiligt gewesen zu sein. Es geht nicht darum, das Geschehene zu verharmlosen, den entstandenen Schmerz zu leugnen oder eine Schuld von einem Täter auf das Opfer zu schieben. Es geht darum, auf diese Weise die eigene Handlungsfähigkeit wiederzuentdecken.“ In alltäglichen mitmenschlichen Konflikten (nicht bei Gewalterfahrungen oder schweren Verletzungen!) kann die Frage nach dem Eigenanteil entlasten – weil sie zeigt, dass man den Lauf der Dinge eben doch, vielleicht unbewusst und ungewollt, mit beeinflusst hat. Auch die Einsicht in die Schattenanteile der eigenen Persönlichkeit kann Nachsicht mit dem anderen fördern: Hat er oder sie aus Neid, Schwäche, Wut gehandelt? Diese Gefühle findet man manchmal ja auch in den eigenen Tiefen.

Das Gehirn leistet beim Verzeihen Schwerstarbeit, zeigen Aufnahmen im Magnetresonanztomografen: Beteiligt am Prozess des Verzeihens sind vor allem der dorso-laterale präfrontale Cortex im Stirnhirn, der untere Scheitellappen und der Precuneus, ein Teil des oberen Scheitellappens. Alle drei werden aktiv, wenn es um Empathie geht, darum, Gefühle zu regulieren und Geschehnisse neu einzuordnen. Frauen tun sich offenbar schwerer als Männer, ergab eine italienische Studie an Versuchspersonen, die aufgefordert wurden, an eine Verletzung in der Vergangenheit zu denken. Die Aufzeichnungen der Gehirnaktivität zeigten, dass dabei letztlich der anteriore

cinguläre Cortex, der bei Schmerzen aller Art reagiert, bei Frauen auf Hochtouren lief.

Die Mühe allerdings lohnt sich. Wer verzeiht, entdeckt für sich oft völlig neue Wege. Weil nicht mehr die negativen Gefühle die Richtung bestimmen, sondern man das Steuer wieder selbst in der Hand hält. Man übernimmt Verantwortung für sein Wohlbefinden, fühlt sich mächtig statt ohnmächtig. Und ist ganz nebenbei sogar besser gerüstet für künftige Kränkungen.

Dass die Möglichkeit zu verzeihen nicht auf Ohnmacht basiert, sondern Macht verleiht, fühlt man freilich am stärksten, wenn der andere um Verzeihung bittet. Schon die Einsicht des Menschen, der uns verletzt hat, ist Balsam für unsere Wunde. Weil wir ihm Vergebung gewähren oder versagen können, sitzen wir gefühlt am längeren Hebel. Und noch etwas verbessert die Chance auf Seelenheilung: Wir haben die Möglichkeit zu einem echten Dialog. Es tut oft gut, zu wissen, warum die andere fies, gemein, verlogen oder hinterlistig gehandelt hat. Das erlaubt auch, sich in die Schuldige hineinzuversetzen.

Die Chance, dass der Täter auf sein Opfer zukommt, ist sehr viel größer, wenn beide sich eigentlich nahestanden, zeigt eine Studie des Psychologen Blake Riek vom nordamerikanischen *Calvin College* in Grand Rapids. Was genauso wenig überrascht wie die Tatsache, dass es von der Intensität der Gewissensbisse abhängt, ob der Täter um Verzeihung bittet.

Und am Ende ist alles wieder gut? Es kommt darauf an, was man darunter versteht, zeigt das Beispiel der Freundinnen Paula Schauer\* und Kathrin Bandlos\*. Bei-

de fanden irgendwann in ihren jeweiligen Ehen heraus, dass ihre Partner sie mit anderen Frauen hintergingen. Paula stellte ihren Mann zur Rede und überzeugte ihn, den Vertrauensbruch gemeinsam in einer Paartherapie zu bearbeiten. „Ich begriff dabei, wie es zu dem Betrug kommen konnte“, erzählt die Bergisch-Gladbacherin. „Ich fand es nach wie vor schlimm, aber ich konnte ihm irgendwann verzeihen. Heute gehen wir sehr viel offener als früher miteinander um.“

Kathrin konfrontierte ihren Jens mit den SMS an seine Geliebte, die sie auf seinem Handy gefunden hatte. Aber sie spürte schnell: Ihr Vertrauen war dahin. Nicht für eine Zeit, sondern für immer. „Mein Vater hatte jahrelang meine Mutter betrogen“, sagt sie. „Der Betrug war wie ein Déjà-vu aus meiner Kindheit und das Schlimmste, was Jens mir antun konnte. Ich verzieh ihm, weil ich reinen Tisch machen und abschließen wollte.“ Das tat sie – auch mit der Ehe selbst. Sie trennte sich von ihrem Mann.

### Was empfinden wir als unentschuldbar?

Betrug, Lügen, Lieblosigkeiten sind eine Sache – aber wie stark ist die Wundheilungskraft der Vergebung wirklich? Kann man alles verzeihen? Laut einer Untersuchung des Psychologen Jarred Younger von der Universität von Alabama in Birmingham halten 60 Prozent der jüngeren und 43 Prozent der älteren Befragten Mord, Kindesmissbrauch und Vergewaltigung für unentschuldbar. Nur ein Viertel der Jüngeren, immerhin ein Drittel der Älteren jedoch war überzeugt, dass jede Tat irgendwann vergeben werden

\* Namen geändert

## Verzeihen in Beziehungen

### Wie steht es um das Vergeben in Partnerschaften?

**Regelmäßige Bilanzen:** Die Paartherapeutin Friederike von Tiedemann plädiert dafür, dass Verzeihen in Beziehungen selbstverständlich wird. Dazu gehören für sie regelmäßige Bilanzen, bei denen die Partnerinnen und Partner sich gegenseitig auch kleinere Verletzungen verzeihen – und damit das Klima zwischen sich bereinigen.

**Therapeutisches Verzeihen:** Vergebung ist inzwischen auch Grundpfeiler vieler Paartherapien. „Der Verletzte darf ansprechen, was ihn verletzt hat“, erklärt

Friederike von Tiedemann. „Der andere muss zuhören, sich für die Not des Partners interessieren.“ Wichtig: Rechtfertigungen sind nicht erlaubt. Wenn der eine Partner dem anderen verziehen hat, sollte das Thema damit für beide erledigt sein.

**Gute Beziehungsqualität:** Sie ist beim Verzeihen entscheidend, vor allem das Gefühl, trotz der Verletzung eigentlich sicher gebunden und gut aufgehoben zu sein. Die Psychiaterin Lorig Kachadourian fand dies 2004 bei einer Umfrage unter Partnern heraus, von denen einer den an-

deren betrogen hatte. Die zufriedenen verzeihen leichter als andere. Und viele betrogene Partner, die sich in ihrer Beziehung benachteiligt fühlten, forderten vom Partner Wiedergutmachung.

**Neue Beziehung:** Geschiedene Frauen und Männer, die ihren Ex-Partnern schwere Verletzungen wie Seitensprünge oder Lügen verzeihen konnten, lebten mit ihren neuen Partnern zufriedener als diejenigen, die noch Groll gegenüber ihren Verflossenen hegten. Das zeigt eine Studie der Universität des Baskenlandes.

# Wer sich zu früh versöhnlich zeigt, legt den inneren Groll nicht ab

könne. Missbrauchte Frauen, die ihren Peinigern vergeben hatten, gaben in einer Befragung durch die Universität von South Alabama an, inzwischen glücklich zu leben. Alle sagten, es habe ihnen geholfen, das dunkle Kapitel ad acta zu legen.

Für ihr Buch *Forgiveness is Really Strange* sammelten Maria Cantacuzino und Masi Noor in aller Welt Geschichten von Menschen, die Ungeheuerliches verziehen hatten – und sich und der Welt damit ein bisschen Frieden geschenkt hatten. Darunter ein Vater, dessen Tochter beim Bombenattentat von Oklahoma ums Leben kam, eine israelische Mutter, deren Kind von Palästinensern ermordet wurde, ein Pfarrer, der beide Hände bei einem Terrorakt verlor.

## Die Entscheidung trifft jeder für sich

Sie alle beteuern, das Verzeihen habe ihnen geholfen weiterzuleben. Trotzdem ist Maria Cantacuzino überzeugt: „Wenn du Menschen zum Vergeben ermutigen willst, ist es nicht hilfreich, darauf herumzureiten, wie sehr Nicht-verzeihen das Herz vergiftet. Vergebung ist definitiv nicht immer die beste Antwort auf Verletzung. Wer etwa einem missbrauchenden Partner verzeiht, verlängert den Missbrauch nur.“ Die Entscheidung trifft jeder für sich. Und keinem anderen steht das Recht zu, darüber zu urteilen.

Verena Kast etwa warnt vor dem „Pseudoverzeihen“. Wer sich zu früh und gegen seine eigenen Gefühle versöhnlich zeigt, legt den inneren Groll damit nicht ab, setzt sich nicht mit seinen eigenen Anteilen an einem Konflikt auseinander oder mit seinen Schattenanteilen. Wut oder Kränkung torpedieren sogar den eigenen guten Willen, konnte Soziologe Christian von Scheve 2012 in einer Untersuchung durch ein Team der Freien Universität und der Charité Berlin feststellen. Das kränkende Ereignis bleibt dann dickköpfig auf der Seele hocken, Entlastung gibt es nicht. Manchmal sei die Zeit, vor allem bei Opfern echter Traumatisierungen, auch einfach noch nicht reif, mahnt Diplompsychologin und Psychotherapeutin Angelika Rohwetter – die Betroffenen hätten das Gefühl, sich selbst zu verraten, wenn sie dem Täter vergeben würden.

Weitere Ausschlusskriterien laut Verena Kast: wenn der andere sich selbst seine Schuld nicht vergeben kann, wenn er schlichtweg fordert, dass man ihm verzeihe – oder wenn er weder seinen Anteil noch den Schmerz seines Gegenübers anerkennt. Der Klassiker: ein wahlweise aggressives oder auch gelangweiltes „Ja, gut, entschuldige! Bist du jetzt zufrieden?“. Auch ein generelles „Ich habe mich doch schon entschuldigt!“ ist eher dazu angetan, die Fronten zu verhärten. Zumal es die Machtverhältnisse völlig verdreht: Man kann sich nun einmal nicht selbst entschuldigen, nur darum bitten.

Ebenfalls verkehrt: In einer Partnerschaft oder Freundschaft immer von neuem die gleichen, sich wiederholenden Verletzungen zu entschuldigen. „Dadurch wird Verzeihen zum masochistischen Akt“, warnt Masi Noor. „Es ändert weder den Täter noch die Umstände.“ Noor weist auf die Ergebnisse bisheriger Forschungen hin, nach denen bei der Entscheidung, ob man verzeihen sollte, zwei Kriterien eine zentrale Rolle spielen: „Ist uns die Beziehung wirklich wichtig? Und wie groß ist das Risiko, dass uns der gleiche Mensch wieder verletzen wird?“

Verzeihen fällt manchen leichter, anderen schwerer. Das ist offenbar auch eine Frage unserer Anlagen: Forscher zeigten, dass Menschen, bei denen die für Empathie zuständigen Gehirnregionen stärker ausgeprägt sind, beim Vorlesen einer Beispielgeschichte rund um Schuld und Sühne schneller bereit waren, dem Protagonisten zu verzeihen. Ob die Zellen schon vorher da waren oder ob sie durch häufiges Vergeben zahlenmäßig so stark vertreten waren, konnten die Wissenschaftler allerdings nicht mit Sicherheit sagen.

Auch unsere Persönlichkeit beeinflusst unsere Fähigkeit zu vergeben: Ein gutes Selbstwertgefühl zum Beispiel hilft durchaus. Wer zu seinen eigenen Schwächen steht, kann sie auch in anderen entschuldigen. **PHC**

---

### ZUM WEITERLESEN

Angelika Rohwetter: *Versöhnung. Warum es keinen inneren Frieden ohne Versöhnung gibt*. Klett-Cotta, Stuttgart 2017

Friederike von Tiedemann: *Versöhnungsprozesse in der Paartherapie. Ein Handbuch für die Praxis*. Junfermann, Paderborn 2018



# So gelingt der Neubeginn

Wer einen neuen Lebensabschnitt beginnt, möchte dies mit einem positiven Gefühl tun. Dabei hilft vor allem, das Alte gut zu Ende zu bringen

von Anna Gielas

**E**ine neue Arbeitsstelle, eine Heirat, ein Umzug in eine fremde Stadt – der Beginn einer neuen Lebensphase ist nicht selten eine Herausforderung. Wie können wir uns den Neubeginn erleichtern? – Indem wir die vorangehende Situation auf eine gute Weise beenden, sagen Psychologen. Sieben Studien mit mehr als 1200 Probandinnen und Probanden zeigten: Wer eine Situation bewusst zu einem guten Ende bringt (*well-rounded ending*), der beginnt die folgende mit einem positiven Gefühl, und das Risiko sinkt, dass man etwas bereut.

In drei der Studien berichteten an die 500 Personen – darunter Schulabgänger und Studenten, die nach einem längeren Auslandsaufenthalt wieder nach Hause zurückgekehrt waren – darüber, wie sie das kurz zurückliegende Ende einer Lebensphase erlebt hatten und wie leicht oder schwer ihnen der Übergang in ihren neuen Lebensabschnitt gefallen war.

In weiteren drei Studien lasen rund 670 Versuchspersonen kurze fiktive Szenen von einschneidenden Ereignissen. In einigen dieser Erzählungen gelangen den Hauptfiguren ausgewogene, schöne

Schlusspunkte, in anderen nicht, so dass das Ende offenblieb und unbefriedigend war. Die Probandinnen und Probanden beschrieben, wie sie selbst in der jeweiligen Situation reagieren würden.

In der letzten Studie verwirklichten die Forscherinnen ihre 62 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ein Gespräch. Die Probanden der einen Gruppe wussten, dass ihnen nur noch zwei Minuten für den Dialog bleiben würden – die anderen hingegen wurden unerwartet unterbrochen. Anschließend erledigten alle eine Konzentrationsaufgabe. Jene, deren Gespräch wie erwartet zu Ende gegangen war, konnten sich besser auf ihre Aufgabe konzentrieren.

Wichtig scheint zu sein, dass man das Ende benennt und gestaltet. Das kann beispielsweise heißen, sich Zeit für den Abschied von Freunden zu nehmen und sie zum Essen einzuladen oder ein Gespräch ausdrücklich und freundlich zu beenden. Dann haben wir den Kopf frei, um uns gedanklich auf die nächste Aufgabe vorzubereiten.

PHC

Bettina Schwörer u.a.: Saying goodbye and saying it well: Consequences of a (not) well-rounded ending. Motivation Science, 2020. DOI: 10.1037/mot0000126

## Sammelschuber

Alles auf einen Blick! Damit der komplette Jahrgang Psychologie Heute seine Ordnung hat, gibt es jetzt den stabilen, in edles Leinen eingefassten Sammelschuber.



Passend für 12 Hefte.  
14,90 € zzgl.  
Versandkosten

**Bestellhotline Mo-Fr 8-17 Uhr**  
**Tel 06201 6007-330**  
**shop@psychologie-heute.de**

[www.psychologie-heute.de/shop](http://www.psychologie-heute.de/shop)

# ES GEHT AUCH OHNE MICH

Jeder Mensch möchte gebraucht werden. Wir fühlen uns gut, wenn wir uns einbringen und Aufgaben übernehmen können. Doch es gibt auch ein Zuviel des Guten: Manche laden sich immer mehr auf oder behalten gern die Kontrolle über alles. Warum es sich lohnt, Verantwortung abzugeben

von Birgit Schönberger

**V**erantwortung zu übernehmen im Beruf, in der Familie, im Verein oder im Ehrenamt kann beflügeln. Eine neue Aufgabe bei der Arbeit fordert heraus und fördert, wenn sie gemeistert wird, verborgene Stärken zutage. Kinder fordern ihre Eltern ständig heraus und können Katalysatoren sein für ungeahnte Entwicklungen. Ein ehrenamtliches Engagement kann den Horizont erweitern und Befriedigung, Anregungen und Anerkennung bringen.

Verantwortung hält eine Fülle an Wachstumsmöglichkeiten bereit, sie kann aber auch das Gegenteil bewirken: erdrücken, einengen, überfordern. Ein übersteigertes Verantwortungsgefühl verleitet dazu, sich über die Maßen zu verausgaben und zu erschöpfen.

Doch was ist überhaupt Verantwortung? Eine einfache, klare Definition lässt sich schwer finden. Zu kompliziert sind die verschiedenen Ebenen von juristischer, sozialer, ethischer, individueller und kollektiver Verantwortung. Für die Berliner Psychologin Ulrike Scheuermann, die sich in ihrem Buch *Self Care. Du bist wertvoll*

mit Selbstfürsorge beschäftigt, hat Verantwortung genau wie Fürsorge zwei Gesichter. „Man kann zu viel Verantwortung für andere übernehmen und auf der anderen Seite zu wenig Verantwortung für sich selbst. Man kann es auch mit der Fürsorge für andere übertreiben und sich selbst vernachlässigen.“

Als sie anfing, über das Thema *self-care* zu sprechen, bekam sie immer wieder zu hören: „Selbstfürsorge ist doch total egoistisch.“ Ulrike Scheuermann hält das für ein Missverständnis. Sie zeigt sich überzeugt davon, dass eine gute Selbstfürsorge die geeignete Grundlage ist, um auch für andere zu sorgen und einen Beitrag für die Welt zu leisten. „Solange man in einem ständigen Mangelgefühl lebt und sich verausgabt, tut man vielleicht viel für andere, wirkt verantwortungsbewusst und ist vielbeschäftigt, erschöpft sich aber dabei und kann dann auch nicht mehr so hilfreich sein. Aus einem Zustand der Fülle ist es viel leichter, etwas für andere zu bewirken.“

Doch: Auf seine eigenen Grenzen und den Energiehaushalt zu achten kann schnell unbequem werden für andere. Es bedeutet, mehr Grenzen zu setzen, öfter mal



nein zu sagen, klarzumachen, dass man den Kollegen gern unterstützen oder der Freundin gern beim Umzug helfen würde, aber die Kraft oder die Zeit dafür gerade nicht ausreicht. Ein Nein ist für die anderen zunächst irritierend, so landet man schnell in der Egoisten-Ecke. Zu Unrecht, meint Ulrike Scheuermann.

Aber wie kommt es überhaupt dazu, dass Menschen sich mehr Verantwortung aufladen, als sie schultern können, und sich schwertun, Aufgaben abzugeben und andere um Unterstützung zu bitten? Die Ärztin und Psychotherapeutin Dagmar Ruhwandl ist überzeugt davon, dass die Tendenz, sich durch ein Übermaß an Verantwortung zu verausgaben, ein Kindheitsmuster ist, das sich verselbständigt hat. Wer als Kind oder Jugendlicher früh Verantwortung übernehmen musste, weil die Mutter depressiv oder der Vater gewalttätig war, verinnerlicht den Druck, sich um alles kümmern zu müssen. Auch der frühe Tod eines Elternteils oder schicksalhafte Ereignisse wie Krankheiten oder Unfälle von Geschwistern können Menschen überfordern und ihnen Lasten aufbürden, die sie erdrücken. Doch es müssen nicht unbedingt extreme

Erfahrungen in dysfunktionalen Familien oder Schicksalsschläge sein. Auch durch ein strenges Familienklima, in dem man nicht widersprechen und keine Schwächen zeigen durfte, kann ein innerer Druck entstehen, immer funktionieren zu müssen und sich für alles verantwortlich zu fühlen, um nur ja nicht zu versagen. Dieser Druck setzt sich fort bis ins Erwachsenenalter, in dem keine Gefahren durch elterliche Sanktionen mehr drohen. Die Angst, abgestraft oder ausgeschlossen zu werden, wird dann auf den strengen Chef oder die fordernd wirkende Partnerin projiziert.

Doch auch wenn die früh erlernten Verantwortungsmuster sehr stark sein können und meist unbewusst wirken, ist es möglich, sich daraus zu lösen und einen gesünderen Umgang mit Verantwortung zu lernen. Der erste Schritt sei, das eigene Verhalten in der Tiefe zu verstehen: Was ist in meinen früheren Beziehungen vorgefallen, dass ich mich heute immer wieder so belastet fühle? Warum bin ich so geworden? Warum kann ich nicht lockerlassen?

Dagmar Ruhwandl spricht bewusst vom „Glück, Verantwortung zu teilen“. Sie ermuntert ihre Patienten, einen

Schritt zurückzutreten und neugierig zu sein, was passiert. „Ein Stück aus der Mitte herauszugehen schafft Platz. Dann ist die Mitte wieder sichtbar und jeder kann mal reingehen. So entwickelt sich eine Dynamik, bei der nicht nur derjenige gewinnt, der Verantwortung abgibt und teilt. Auch die anderen profitieren davon.“

Das ist für Verantwortungsjunkies anfangs Schwerarbeit. Menschen, die zu viel Verantwortung übernehmen, definierten unbewusst ihren Selbstwert darüber,

## **Wer aus der Mitte herausgeht, schafft Platz für andere**

dass sie sich wichtig und unentbehrlich fühlten, glaubt Ulrike Scheuermann: Sie befürchten, dass alles schief läuft, wenn sie sich nicht persönlich darum kümmern – weil die anderen in ihren Augen nicht so gut und engagiert sind. Doch die Crux ist, dass sie auf diese Weise einen äußerst wackeligen Selbstwert aufbauen, der an zahlreiche Bedingungen geknüpft ist: Ich bin erst wertvoll, wenn ich ein Team leite, auf alle aufpasse, meine Kinder optimal fördere, eine supersexy Partnerin bin und ein Ehrenamt habe. „Doch ein Selbstwert, der von anderen abhängt, ist immer fragil.“

Die neuere Selbstwertforschung kommt zu dem Ergebnis, dass nur ein Selbstwert, der von innen getragen und unabhängig ist von äußereren Erfolgen, Ämtern, Karrierestufen und Anerkennung, wirklich stabil ist. „Es geht darum zu fühlen: Ich bin wertvoll, weil ich da bin. Punkt“, sagt Ulrike Scheuermann. Viele stürzten sich in Verantwortung, weil die Stille, die entsteht, wenn man nicht ständig beschäftigt ist, unangenehm sein könnte. „Es fühlt sich erst mal nicht gut an, wenn man nicht dauernd gefragt ist. Viel Verantwortung übernehmen und sich sein Leben vollpacken kann auch eine Abwehrstrategie sein, um unangenehme innere Gefühle wie Leere oder Sinnlosigkeit zu überdecken.“

Dagmar Ruhwandler hat den Eindruck, dass es den meisten im beruflichen Umfeld deutlich leichter fällt, Verantwortung zu teilen und abzugeben, als im Privatleben. Diese Einschätzung wirkt zunächst überraschend, weil die Sorge, bei der nächsten Beförderung übergegangen zu werden, oder die Angst, den Job zu verlieren, wenn man nicht mehr ständig zur Verfügung steht, eine starke Bremse sein kann. „Gleichzeitig sind im Job die Strukturen klarer. Auch wenn Personalknappheit und Aufgabenfülle dazu führen, dass jemand zu viel Verantwortung hat, so gibt es doch in der Regel eine Arbeitsplatzbeschreibung und eine klare Rollenverteilung, auf die man sich berufen kann.“

### **Wo setze ich meine Grenzen?**

Im Berufsleben gibt es zudem einen Betriebsrat oder Personalrat, an den man sich wenden kann, wenn man vergeblich versucht hat, die Arbeitsbelastung zu reduzieren. Im Privaten hingegen sei nirgendwo festgeschrieben, wofür wir zuständig und verantwortlich sind. „Wir können nirgendwo nachlesen, wie weit unsere persönliche Verantwortung für die pflegebedürftige Mutter oder den Vater geht. Da sind wir viel mehr auf uns selbst angewiesen. Es ist eine ganz persönliche Entscheidung, die vor allem Menschen überfordert, die in ihrer Kindheit gelernt haben, alles zu erledigen, was ihnen aufgetragen wurde“, meint Dagmar Ruhwandler.

Doch auch wenn man sich im Job auf Arbeitsplatzbeschreibungen und Organigramme berufen kann, bleibt es herausfordernd, ein gutes Maß an Verantwortung für sich zu finden. Unternehmen bauen Hierarchien ab und regen Mitarbeiter zur Selbstverantwortung an. Führungskräfte nehmen sich zurück und erwarten eigenständige Ideen und verantwortliche Entscheidungen. Der Hirnforscher Gerhard Roth begrüßt es, dass Mitarbeiter heute keine reinen Befehlsempfänger mehr sind und mehr Spielraum haben für eigenverantwortliches Handeln. Die Kehrseite sei jedoch, dass Mitarbeitern oft zu viel aufgebürdet werde.

Eine Gallup-Studie, bei der seit mittlerweile 18 Jahren jährlich 1000 nach dem Zufallsprinzip ausgewählte Beschäftigte zu ihrer Motivation am Arbeitsplatz befragt werden, zeigt in ihrer Erhebung von 2018 deutlich, dass

Menschen nur in Grenzen autonom, das heißt selbstbestimmt und selbstverantwortlich sein wollen. „Die meisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen sich einen mittleren Grad an Autonomie. Er kommt sowohl ihrem Bedürfnis nach Selbstbestimmung entgegen als auch dem nach Orientierung und Strukturen“, sagt Gerhard Roth.

## Sehnsucht nach Entlastung

Gefühlt sind wir heute für alles verantwortlich – für unser Lebensglück, unsere Gesundheit, unsere Partnerschaft, den eigenen beruflichen Erfolg und den der Kinder, unsere Altersvorsorge, die Situation der Flüchtlinge, das Klima, die Zukunft des Planeten.... „Dem Subjekt wird heute gesellschaftlich die Verantwortung für seinen Lebensweg auferlegt, für das Gelingen wie das Scheitern. Es muss sich ständig optimieren, immerzu am Ball bleiben. Im Vergleich mit vorgegebenen Lebensmustern bedeutet das einen fortwährenden psychischen Stress. Wir sollen Verantwortung für uns übernehmen, ohne jedoch erkennen zu können, wer die komplexen Prozesse steuert, die uns als übermächtig und unheimlich erscheinen“, schrieb Thomas Fuchs, Professor für philosophische Grundlagen der Psychiatrie an der Uniklinik Heidelberg, in einem Zeit-Dossier. Er geht davon aus, dass Erkrankungen wie Burnout oder Depression mit dem Gefühl zu tun haben, sich diesen Anforderungen nicht entziehen zu können. In dieser Überforderungssituation verspreche es eine Entlastung, als Subjekt die Verantwortung zurückzuweisen.

„Doch der Preis für die Entlastungssehnsucht ist hoch: Sie schwächt dauerhaft die eigene Stellung, untergräbt den Selbstwert. Es lohnt sich nicht, ohnmächtig zu sein. Philosophisch und ärztlich gilt es zu entgegnen: Es macht uns frei, Verantwortung zu übernehmen, weil sie eine zentrale Quelle von Selbstwert und Selbstvertrauen bedeutet.“ Am Ende kommt es auf die Kunst an, ein gesundes Maß zu finden und immer wieder neu zu entscheiden: Wofür übernehme ich Verantwortung? Was will und kann ich allein schultern? Wo brauche ich Unterstützung? Wer kann mir helfen? Worauf will ich mich mit ganzer Kraft konzentrieren, weil es wichtig ist, dass ich das tue? Und welche Aufgaben und Zuständigkeiten können ebenso gut andere übernehmen?

Geteilte Verantwortung verspricht weniger Belastung, mehr Lebensqualität und eine größere Verbundenheit mit anderen. Aber ebenso stimmt, dass wir Verantwortung nicht jederzeit und beliebig abgeben können. „Es gibt Situationen, in denen wir klar gefragt sind: wenn jemand zu Schaden kommen könnte, wenn schnell eine wichtige Entscheidung gefällt werden muss und wir im Moment die Person mit der größten Erfahrung sind. Wenn es um Kinder oder die alten Eltern geht, müssen wir immer wieder Verantwortung übernehmen“, sagt Dagmar Ruhwandl. „Doch wir können es nur, wenn wir auch gut für uns sorgen und Verantwortung für uns übernehmen.“

Gut für uns sorgen, wie geht das? Das Selbstfürsorgeprogramm, das die Psychologin Ulrike Scheuermann entwickelt hat, setzt auf sieben Ebenen an: den Körper lieben; die Gefühle hegen; erholsam viel schlafen; den inneren und äußeren Raum gestalten; Verbundenheit stärken; die Gedanken befreien; die Seele entfalten. Meditative Übungen, Denkanstöße und Impulse zur Selbstreflexion sollen helfen, Schritt für Schritt liebevoller mit sich umzugehen und regelmäßig Zeitinseln zum Auftanken in den Alltag einzubauen.

Die Idee, die Ulrike Scheuermann mit ihrem Programm verfolgt, ist: „Wenn man sich selbst mehr Wert gibt, kommt fast automatisch dabei heraus, dass Selbstfürsorge wichtig ist. Wenn man anfängt, besser auf die eigenen Grenzen zu achten, kann dadurch ein innenorientierter Selbstwert wachsen. Gleichzeitig sorgt ein höherer Selbstwert dafür, dass man seine Bedürfnisse ernst nimmt und danach handelt.“ Dabei geht es nicht darum, Verantwortung wegzuschieben und nur noch um das eigene Wohlergehen zu kreisen. Erst wenn wir nein sagen zu Verpflichtungen, die uns nicht guttun oder nicht mit unseren Werten übereinstimmen, können wir aus vollem Herzen ja sagen zu Aufgaben und Menschen, um die wir uns intensiv kümmern möchten.

PHC

---

### ZUM WEITERLESEN

Dagmar Ruhwandl: Vom Glück, Verantwortung zu teilen. Leben ohne Überforderung. Klett-Cotta, Stuttgart 2019

Ulrike Scheuermann: Self Care. Du bist wertvoll. Das Selbstfürsorge-Programm. Knaur Balance, München 2019

# MEDIEN

REDAKTION: ANKE BRUDER



## Sinnvolle Beharrlichkeit

**In Krisen kommt es darauf an, manche Dinge loszulassen, an anderen jedoch festzuhalten**

Wir verlieren einen geliebten Menschen durch eine Krankheit, wir erleiden eine schmerzhafte Scheidung oder werden arbeitslos. Das Leben ist Wandel, der uns immer wieder ungewollt treffen kann und unsere psychischen Ressourcen fordert, so die Psychologin Bärbel Wardetzki. Doch wie können wir Wandel und Veränderung mutig und seelisch gut begegnen? Die Autorin führt zur Lösung eine paradox anmutende Denkfigur ein: Im Loslassen und Dranbleiben könne ein Weg gelingen, der die Möglichkeit für zukünftiges Glück trotz Krisen eröffne. Einerseits müssten wir Schmerhaftes und Vergangenes wie den Ex-Partner oder die Arbeitsstelle loslassen, gleichzeitig aber an Zielen und dem, was stärkt, festhalten.

Wardetzki erörtert zu Beginn die tiefe menschliche Angst vor Veränderung und dem Loslassen. Sie speist sich aus Misstrauen und Katastrophenfantasien, nach denen das Loslassen der bewährten Sicherheit einem Sturz ins Bodenlose gleichkomme.

Nun aber gelte es, beim Umgang mit Umbrüchen das Dranbleiben als zweiten Schritt nicht aus den

Augen zu verlieren. Wardetzki empfiehlt eine Art sinnvolle Beharrlichkeit, womit sie die Fähigkeit meint, sich mit Problemen intensiv auseinanderzusetzen und auch das Unangenehme auszuhalten, um Wandel zu ermöglichen. Also nicht gleich aufzugeben, sondern erst mal dranzubleiben an der möglichen Lösung. Erst wenn diese sich nicht einstelle, sei es an der Zeit loszulassen. – Nach diesem sehr theoretischen Teil bekommt das Buch einen stärkeren Ratgebercharakter: Wardetzki schildert die Übergangsphasen, die wir bei jedem Wandel erleben, wie Tiefpunkt, Einsicht und Neuanfang sowie den neuralgischen Engpass zwischen Alt und Neu. Dabei fragt sie, welche Kompetenzen nützen, um die einzelnen Phasen gut durchzustehen, statt sich in Kränkung und Erbitterung am Alten festzuklammern.

Fazit: Eine substanzielle, wenn auch über längere Passagen abstrakte Lektüre. Doch es geht um ein Lebensphänomen, das momentan vielen Menschen begegnet: ungebetenen Wandel und den Weg zu neuem Aufbruch.

STEFANIE MAECK



Bärbel Wardetzki: *Loslassen & dranbleiben. Wie wir Veränderungen mutig begegnen*. Kösel, München 2019, 220 S., € 18,-

# Trennung konstruktiv gestalten

Warum wir versuchen sollten, eine Trennung als Aufbruch und Befreiung zu sehen

Menschen, die von ihrer Partnerin oder von ihrem Partner verlassen worden sind, fühlen sich oft so, als fehle der haltende Rahmen in ihrem Leben. Wie aber lassen sich Trennungen konstruktiv erleben und sogar zur Reifung der Persönlichkeit nutzen – als Aufbruch und Befreiung in ein neues und erwachseneres Leben? Dieser Frage widmet sich Hans Jellouschek, bekannter Paartherapeut, Transaktionsanalytiker und studierter Theologe, in *Trennungsschmerz und Neubeginn*.

Ein großes Plus des Ratgebers ist, dass der Psychologe die größten Abschiede in seinem eigenen, acht Jahrzehnte währenden Leben schildert und seine Bewältigungsstrategien neben die seiner Patienten stellt: Welche von ihnen waren hilfreich? Das Buch besticht neben der Praxisnähe und dem persönlichen Ton mit einer inhaltlich souveränen Gliederung: Zunächst werden ungünstige Problemlösungsstrategien und destruktive Bewältigungsversuche von Trennungen reflektiert. Allen voran steht das Hinausschieben der Trennung. Häufig anzutreffen sei auch der Versuch, eine pauschale Schuld zu delegieren, ohne den eigenen Anteil an dem Geschehen zu reflektieren. Dies sei doppelt ungünstig: Zum einen binde ein Rachege danke an die Vergangenheit und verhindere die zur Bewälti-



gung nötige Ablösung, zum anderen bringe die Schulduweisung eine „Opfer-Täter-Dynamik“, aus der heraus sich kaum ein positiver Aufbruch schaffen lasse. Auch die Lösung, sich in eine neue Partnerschaft zu stürzen, hält der Paartherapeut für einen der größten Fehler.

In der Liebe gebe es keine Gerechtigkeit – Liebe und Gerechtigkeit würden aber von Menschen im Trennungsprozess oft verwechselt. Der wahre Grund hinter so manchem Rosenkrieg sei die Suche nach einem Ausgleich für den Liebesentzug, für das vermeintlich erlittene Unrecht. Diese Suche nach Ausgleich, das zeigt das Buch, ist in der Liebe sinnlos und bewirkt eine Verhaftung in der Vergangenheit.

Wer derzeit durch eine Trennung geht, hat mit Hans Jellouscheks Ratgeber einen warmherzigen Begleiter und findet Hinweise, die aus einer Trennung im Streit womöglich einen Abschied in Freundschaft werden lassen und einem konstruktiven Umgang dienen, der auch Kinder schont. Substanziell ist zudem das Plädoyer für Trauer: Wer den Trauerprozess in der Trennung vermeide, könne sich die Zukunft verbauen oder durch Rachegefühle seinem Ex-Partner inniger verbunden bleiben, als er es in Liebe zu sein vermochte.

Nach Jellouschek hilft es, sich und dem Ex-Partner in einem auch allein durchführbaren Ritual zu vergeben. Dabei gehe es einerseits darum, den Gewinn aus der Partnerschaft anzuerkennen, aber andererseits auch darum, zu sehen, was man sich wechselseitig schuldig geblieben ist.

Ein substanzialer Ratgeber, der sich angenehm von „Hau rucklösungen“ unterscheidet und voll philosophischer und eigener Lebenserfahrung steckt.

STEFANIE MAECK

Hans Jellouschek: *Trennungsschmerz und Neubeginn. Wie aus Abbrüchen Aufbrüche werden*. Herder, Freiburg 2019, 188 S., € 12,-

**Was von der Liebe übrig bleibt** versammelt das *Das Museum der zerbrochenen Beziehungen* in Zagreb, mit Filiale in Los Angeles: Ein Hochzeitskleid in einem Einmachglas kommt aus San Francisco, eine „Ex-Axt“, mit der die Möbel einer früheren Partnerin zerlegt wurden, aus Berlin, ein geschmolzenes Klapphandy, das aus Rache sein Ende in einem Backofen gefunden hatte, aus Massachusetts. Olinka Vištica und Dražen Grubišić waren einmal ein Paar und wussten nach der Trennung nicht wohin mit den Dingen, die eine Art Souvenir

ihrer Beziehung waren. Dann fanden die beiden eine Lösung: Sie machten ein Museum auf, das mittlerweile von getrennten Menschen aus aller Welt beliefert werden kann. Dieser Band zeigt eine Auswahl der Exponate und erzählt die traurigen bis grotesken Trennungsgeschichten dazu.

KATRIN BRENNER



Olinka Vištica, Dražen Grubišić: *Das Museum der zerbrochenen Beziehungen. Was von der Liebe übrig bleibt – Geschichten und Bilder*. Rowohlt, Reinbek 2018, 128 S., € 15,-

### Zwerchfellatmung

In ihrem neuen Buch *Die Last des Alltags abwerfen* führt die australische Ernährungswissenschaftlerin und Biochemikerin Libby Weaver einige Methoden auf, die helfen, wenn der Stress mal wieder überhandnimmt. Zum Beispiel die der tiefen Zwerchfellatmung: Normalerweise, so die Autorin, atmen wir mit flachen, kurzen Atemzügen. Historisch gesehen brauchte der Körper diese Atmung nur bei Lebensgefahr, doch heute ist sie uns zur Gewöhnung geworden. „Mit langsamem Atemzügen, die das Zwerchfell einbeziehen, vermitteln wir allen Zellen im Körper, dass wir in Sicherheit sind, denn unter akuter Lebensgefahr ist eine solche Atemtechnik nicht möglich“, erklärt Weaver. Und so geht's:

„Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Dann folgt eine kurze Pause (nicht etwa den Atem anhalten), ehe Sie langsam durch die Nase wieder ausatmen. Im Idealfall atmen Sie länger aus als ein.“ Das Zwerchfell sei aktiv, schreibt Weaver, wenn sich beim Einatmen der Bauch nach außen wölbe und beim Ausatmen in Richtung Wirbelsäule zurückgehe. „Sobald die Verknüpfung zwischen Atmung und Unterbauch hergestellt ist, können Sie einen Schritt weitergehen. Lassen Sie den Atem, während sich der Bauch dehnt, auch in den Brustkorb strömen und dehnen Sie diesen in alle Richtungen, besonders seitwärts. Auch hierbei erfolgt die Ausatmung langsam und tief, und die Luft sollte vom Gefühl her zuerst aus dem Brustkorb entweichen und erst zum Schluss aus dem Bauch.“

Weaver empfiehlt, bestimmte Zeitfenster im Tagesablauf zu reservieren, an denen man 20 lange, tiefe Atemzüge einflechten kann, etwa abends vor dem Schlafengehen.



Libby Weaver: *Die Last des Alltags abwerfen*. Die Ursachen von Stress und Überlastung erkennen und zu neuer Leichtigkeit finden. Trias, Stuttgart 2020, 280 S., € 19,99

### Wann ist es genug?

Sie sind im Hamsterrad? Und Sie finden keinen Ausweg? – Dann ist es vielleicht so, wie von Axel Berger und Thorsten Thews beschrieben: „Der Hamster brennt – oder kokelt zumindest schon.“ In ihrem Buch zur Burnoutprävention *Der brennende Hamster* fragen sie ihre Leserinnen und Leser: „Arbeiten Sie noch oder qualmen Sie schon?“ Aus „mein Haus, mein Auto, meine Yacht“ sei mittlerweile „mein Hörsturz, mein Tinnitus, mein Herzinfarkt“ geworden, konstatieren die Autoren und zeigen, wie der schlauere Hamster agiert, um dem alltäglichen Wahnsinn ein Ende zu bereiten: Stressfaktoren eliminieren, Frustrationstoleranz entwickeln und einen Hamsterplan für die Zukunft entwerfen. Dabei sollte man sich fragen: Was treibt mich an? Wie nutze ich meine Zeit? Und vor allem: Wann ist genug genug?

KATRIN BRENNER

Axel Berger, Thorsten Thews: *Der brennende Hamster. Arbeiten Sie noch oder qualmen Sie schon?* Campus, Frankfurt 2018, 219 S., € 19,95



### Endlich Schluss mit Rauchen

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, der kann sich Unterstützung durch den Onlinecoach *Stop-tabak* holen. Die Nutzer erhalten unter anderem eine Analyse ihrer Situation mit Ratschlägen und Feedback, eine persönliche interaktive Seite sowie eine Betreuung per E-Mail. Entwickelt wurde der Onlinecoach von Experten der Universität Genf. Auf der Website gibt es zudem Informationen zum Thema wie etwa Aufhörricks und Rauchstopregeln, Ratschläge für verschiedene psychische Belastungssituationen während der Entwöhnung und Tipps zur Rückfallprophylaxe.

AB

[stop-tabak.ch](http://stop-tabak.ch)

# Versöhnung zulassen

Wer verzeiht, macht sich auf den Weg in ein erwachseneres Leben

Bei der Dynamik des Verzeihens von emotionalen Verletzungen – seien sie aus Kindheit, Partnerschaft, Freundschaft oder rivalisierenden Geschwisterbeziehungen erwachsen – geht es darum, zu verstehen, dass die Verletzungen der Vergangenheit angehören und nicht unsere Gegenwart bestimmen müssen: dass wir loslassen können, was unsere Seele schwächt.

Anhand zahlreicher Fällerzählungen zeigt die Psychotherapeutin Angelika Rohwetter in ihrem Buch *Versöhnung*, dass Verzeihen zum Erwachsenwerden dazugehört. Und dass es notwendig ist, seinen Opferstandpunkt aufzugeben, um Lebensglück zu erlangen.

Aus ihrer Erfahrung schildert Rohwetter, was zum therapeutischen Versöhnungsprozess gehört, der einen Perspektivwechsel vom Opfer zur souverän Handelnden einleitet: In einem ersten Schritt gehe es um das Erkennen dessen, was einen einmal verletzt hat – eine Haltung voll Selbstmitleid und Trauer. Die erwachsene Position, die die Autorin in einem zweiten Schritt entwirft, besteht darin, sich darüber bewusstzuwerden, dass einen heute niemand mehr so verletzen kann wie damals.

In einem sehr lang geratenen Theoriekapitel zeigt die Psychotherapeutin, dass Verletztwerden und Schmerz unvermeidlich zum Aufwachsen und zur Weiterentwicklung gehören und in jeder Kindheit passieren. Rohwetter geht auch auf schwere Traumata ein, die eine Unmöglichkeit des Verzeihens nahelegen; einige Analytiker und Analytikerinnen, wie auch Alice Miller, vertraten in der Vergangenheit eine Position der Unver-

zeihlichkeit. Rohwetter bestreitet nicht, dass eine solche Haltung auch ihre Berechtigung haben kann, sie verweist aber auf die Autobiografie von Fritz Zorn als ein Negativbeispiel einer regelrecht depressiven Opferfixierung. In seinem 1977 erschienenen Buch *Mars* machte der Schweizer Lehrer und Autor die schweizerisch-bürgerliche Umwelt für seine Krebskrankung verantwortlich, an der er im Alter von nur 32 Jahren starb.

Angelika Rohwetters Buch hilft, ein Leben in Autonomie, Dankbarkeit, Selbstbestimmung und Heilung zu führen und auf Wiedergutmachung, Rechtbekommen, Rache, Vorwürfe und Vergeltung zu verzichten. Ein Buch, das für jeden empfehlenswert ist.

STEFANIE MAECK



Angelika Rohwetter: *Versöhnung. Warum es keinen inneren Frieden ohne Versöhnung gibt.*  
Klett-Cotta, Stuttgart 2020, 181 S., € 20,- (2. Auflage)



## Zu Hause ist es auch schön

„Kein anderes Land kann so dichte und so schöne Fenster bauen!“, entfuhr es Angela Merkel auf die Frage, welche Empfindungen Deutschland in ihr wecke. Neben den gut schließenden Isolierfenstern – und natürlich der Coronakrise – gibt es auch andere Gründe, seinen Urlaub zu Hause zu verbringen. Harriet Köhler hat dafür eine leidenschaftliche *Gebrauchsanweisung fürs Daheimbleiben* geschrieben, in der sie in 14 Tagesetappen von den Vorzügen des Nicht-weg-Müssens erzählt. Dabei berichtet sie von der beglückenden Erfahrung, die eigene Stadt oder das Umland zu entdecken – während eines Museumsbesuches, einer Nacht im Hotel oder einer Zimmerreise für be-

sonders konsequente Zuhausebleiber. An Tag drei steht dann Nichtstun auf dem Programm. Das scheint nicht die schlechteste Wahl, wenn man dem Astrophysiker Harald Lesch folgt,



den die Autorin zitiert: „Wenn Sie sich anschauen, welche Optionen uns heute zur Verfügung stehen, dann ist es tatsächlich so, dass das Nichtstun sehr viel Unheil verhindern kann.“

KATRIN BRENNER

Harriet Köhler: *Gebrauchsanweisung fürs Daheimbleiben*. Piper, München 2019, 208 S., € 15,- (5. Auflage)



## Die Vergänglichkeit begreifen

Über unsere Schwierigkeit, die eigene Endlichkeit zu akzeptieren

Wann wird unser Leben enden? Das wissen wir meist nicht. Aber wir wissen, dass es endet, dass im Grunde alles in unserem Sein vergänglich ist. Doch wie gehen wir damit um, dass nichts bleibt? Dieser und anderen existenziellen Fragen widmet sich die Philosophin und Publizistin Ina Schmidt in ihrem Buch *Über die Vergänglichkeit. Eine Philosophie des Abschieds*. Darin zeigt sie zunächst, wie allgegenwärtig und wiederkehrend Abschied ist: weil jeglicher Moment vorübergeht, Menschen sterben – oder auch nur weil die Lieblingstasse zerbricht und fortan nicht mehr für den morgendlichen Kaffee zur Verfügung steht.

Schmidt führt an, dass es den Menschen schwerfällt, vor allem die eigene Sterblichkeit anzunehmen. „Immer haben wir Menschen dem Wandel der Zeit, der eigenen Endlichkeit etwas entgegenzusetzen versucht“, heißt es in ihrem Buch. Wir erstrebten „ein Vermächtnis und Erbe, das über uns hinausreicht und vielleicht sogar das eigene Ende hinauszögern vermag“. Die Autorin verweist dabei auf die Religionen, die ein Leben nach dem Tod versprechen. Die Naturwissenschaften versuchten seit jeher, das Rätsel des Lebens zu entschlüsseln – auch mit dem Ziel eines längeren, gar ewig währen-

den Daseins. Im Weiteren geht die Autorin auf den heutigen Trend ein, sich auf Internetseiten und in den sozialen Medienkanälen zu verewigen. In ihren Ausführungen zeichnet Ina Schmidt dem Leser noch unbetretene Gedankenwege auf, so etwa wenn sie beschreibt, wie in der westlichen Welt Abschiede begangen werden, und dabei erfragt, weshalb es diese braucht. Dienen Abschiedsrituale tatsächlich der Loslösung oder sind sie nur eine Handlung, die Halt gibt? Und nehmen wir in solchen Momenten wirklich Abschied? Schmidts Fragen stimmen nachdenklich, immer wieder hält man inne und überlegt weiter.



Ina Schmidt: *Über die Vergänglichkeit. Eine Philosophie des Abschieds*.  
Edition Körber, Hamburg  
2019, 278 S., € 20,-

Die Autorin geht anfangs nahe am herkömmlichen Alltagserleben entlang, wird im mittleren Teil des Buches aber zunehmend fachlicher, etwa wenn sie ihren Leserinnen und Lesern die Grundzüge der Philosophie und des philosophischen Denkens nahebringt. Doch nicht nur deswegen, auch aufgrund der Vielzahl an Überlegungen, die man am liebsten in ein Notizbuch extrahieren möchte, um später weiter darüber nachzusinnen oder weil deren Tiefe beeindruckt, wird dieses Buch zu einer Lektüre, die viel Zeit braucht – die aber auch einiges im eigenen Denken anzustoßen vermag.

JANA HAUSCHILD





**Der PIA-Marathon**

Anregungen und Praxismaterial für die psychotherapeutische Ausbildung:  
Lehrbücher • Therapie-Tools • Manuale • Beltz Video-Learning

© Foto: RyanJLane Gettyimages

Jetzt starten mit  
[www.beltz.de/pia](http://www.beltz.de/pia)

**BELTZ**



[www.radiosonnengrau.de](http://www.radiosonnengrau.de)

**DAS WEBRADIO  
RUND UM  
PSYCHISCHE  
ERKRANKUNGEN,  
SEELE & MENSCH.**

 [radio.sonnengrau.de](http://radio.sonnengrau.de)

**Das Einfach Liebe Retreat -  
Entspannte Sexualität leben**  
Ein Paarseminar über Liebe  
und Bewusstsein mit  
Ela & Volker Buchwald.  
Hotel Gutshaus Parin, Nähe Ost-  
see, 28. Februar - 5. März 2021  
[www.einfach-liebe.de](http://www.einfach-liebe.de)

**TOSKANA-MEER**  
Naturstein-Ferienhaus mit Pool  
„privatissimo“!!!! – freie Strände  
mit viel Abstand... –  
[www.toskana-urlaub.com](http://www.toskana-urlaub.com)  
08662/9913

## Mabuse-Buchversand

Buchhandlung für alle Gesundheitsthemen



Bestellen Sie bequem über  
unseren Online-Shop:  
[www.mabuse-buchversand.de](http://www.mabuse-buchversand.de)

Wir senden  
Ihnen jedes  
lieferbare Buch  
portofrei zu!

Der Mabuse-Buchversand bietet auch  
Schulen, Bibliotheken und Institutionen einen  
zuverlässigen Service mit individuellem Angebot!

**Mabuse-Buchversand**

☎ 069-70 79 96-16  
Fax: 069-70 41 52  
[bestellen@mabuse-buchversand.de](mailto:bestellen@mabuse-buchversand.de)  
[www.mabuse-buchversand.de](http://www.mabuse-buchversand.de)



## Psychosozial-Verlag



Steven Taylor  
**Die Pandemie  
als psychologische  
Herausforderung**

185 Seiten • Broschur  
 €. 19,90  
 ISBN 978-3-8379-3035-1

»Steven Taylor macht mit dem Band deutlich, dass die Pandemie nicht nur ein medizinisches Problem, sondern auch eine psychologische Herausforderung darstellt – und liefert fundierte Ratschläge, wie man die Krise als Gesellschaft besser bewältigen kann.«

Corinna Hartmann, Spektrum der Wissenschaft



Till Bastian  
**Wir und die anderen Tiere**  
 Über die toxische  
 Beziehung des Menschen  
 zu seiner Umwelt

196 Seiten • Broschur  
 € 22,90  
 ISBN 978-3-8379-2892-1

Der Mensch hat sich in seiner langen Geschichte zum Beherrcher der Welt und damit auch der Biosphäre aufgeschwungen. Damit richtet er aber auf lange Sicht eine ganze Menge Schaden an und gefährdet nicht nur die eigene Existenz. Till Bastian regt zum Nachdenken über die eigene Stellung in der Welt und die schädlichen Folgen des eigenen Handelns an.

Walltorstr. 10 • 35390 Gießen  
 Tel. 0641-969978-18 • Fax 0641-969978-19  
 bestellung@psychosozial-verlag.de  
 www.psychosozial-verlag.de

## Die geniale Denkordnung der Astrologie.

### IV. Quadrant

Das Wirkende, das  
 sich im Schicksalhaften  
 irrational und  
 unbewusst  
 darstellt.  
 Im 'ES'  
 gebunden.

### III. Quadrant

Die Wirklichkeit, die  
 sich in Vorstellungen  
 rational und ideell  
 darstellt.  
 Der Person  
 begeg-  
 nend.

### I. Quadrant

Die Realität, die  
 sich im Materiellen  
 irrational und konkret äußert.  
 An der Person  
 sichtbar.

### II. Quadrant

Das Seelische, das  
 sich im Empfinden irra-  
 tional und unterbewusst äußert.  
 Durch die Person  
 sichtbar.

Es gibt keinen einzigen Grund, an Astrologie zu glauben.  
 Es gibt viele Gründe, von Astro-Logik fasziniert zu sein.

Näheres unter: [Gabor-Neuman.de](http://Gabor-Neuman.de)

### Qualifizierte Ausbildung:

## MENTORIN / MENTOR

Fundierte Qualifikation zum Mentor / Mentorin auf der Grundlage von philosophischen Lebensfragen.

- **SELBSTSTUDIUM:** Ausführliches Kompendium, Fragebögen, Grafiken und Dokumentationen
- **TELEFON-COACHING** = Persönliche Unterstützung
- **PRÄSENZ-WORKSHOPS:** Grundlage, sechs Module, Konzept: **LQ > LEBENS-INTELLIGENZ**

Informationen: + 43 676 540 7649 oder  
[behrendt-consult@outlook.de](mailto:behrendt-consult@outlook.de)



### Aus- & Fortbildungszentrum

- Heilpraktiker/-in
- Ernährungsberater/-in
- Naturheilkunde, Osteopathie
- Chinesische Medizin, Akupunktur
- Spezielle Prüfungsvorbereitungen

### Bereich Psychologie

- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Grundausbildung in Psychologie/Psychotherapie
- Tiefenpsychologische Astrologie
- Gesprächspsychotherapie
- Entspannungs-/Hypnotherapie
- Systemische Therapie
- Lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Katathymes Bilderleben

Laufend Infoabende!  
 Gesamtprogramm bitte anfordern!  
 089/545 931-0 • [www.zfn.de](http://www.zfn.de)

### Das Enneagramm in Psycho- therapie und Beratung

#### Neun Persönlichkeitsmuster - neun Entwicklungswege

- Einführung am 30.1.21, online, kostenlos
- Präsenzseminar am 27./28.2.21 in Bingen/Rhein, 390,-€
- Leitung: Volker Ertel und Jürgen Gündel, Psychologische Psychotherapeuten.
- Die Veranstaltungen ist mit 25 Fortbildungspunkten zertifiziert.
- Info u. Anmeldung: [juergen.guendel@enneagramm-for-life.de](mailto:juergen.guendel@enneagramm-for-life.de)
- [www.enneagramm-for-life.de](http://www.enneagramm-for-life.de)

ABO & SHOP  
**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**

Der komplette Jahrgang 2020 nur € 44,99



Nr. 1/20 · € 7,50



Nr. 2/20 · € 7,50



Nr. 3/20 · € 7,50



Nr. 4/20 · € 7,50



Nr. 5/20 · € 7,50



Nr. 6/20 · € 7,50



Nr. 7/20 · € 7,50



Nr. 8/20 · € 7,50



Nr. 9/20 · € 7,50



Nr. 10/20 · € 7,50



Nr. 11/20 · € 7,50



Nr. 12/20 · € 7,50

Sammelschuber

EDLES  
LEINEN



Alles auf einen Blick!

Damit der komplette Jahrgang Psychologie Heute seine Ordnung hat, gibt es jetzt den stabilen, in edles Leinen eingefassten Sammelschuber.

Passend für 12 Hefte. 14,90 € versandkostenfrei

FACHWISSEN SEIT 1974  
**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**

Bestellhotline Mo-Fr 8-17 Uhr Tel 06201 6007-330  
shop@psychologie-heute.de

[www.psychologie-heute.de/shop](http://www.psychologie-heute.de/shop)

# Depression ohne Medikamente überwinden



Die effektivste Methode, um eine Depression zu überwinden, ist, die eigenen Denküberzeugungen zu verändern. Der Bestseller aus Dänemark zeigt, wie man lernt, sein Grübeln zu kontrollieren. Dazu gehört die gezielte Auswahl bestimmter Gedanken, das Einplanen von Zeiten, in denen das Grübeln erlaubt ist, und ein Training der losgelösten Achtsamkeit. So lernen Sie Schritt für Schritt den Fokus auf die Außenwelt zu richten – und der Grübelspirale und Niedergeschlagenheit zu entkommen.

Übersetzt von Kerstin Schöps  
206 Seiten, Klappenbroschur  
€ 17,95 D | ISBN 978-3-407-86582-3  
Auch als [E-Book](#) erhältlich

Leseproben auf [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**



349 S., gebunden, € 22,- D  
ISBN 978-3-407-86490-1  
Auch als [E-Book](#) erhältlich.



169 S., gebunden, € 14,95 D  
ISBN 978-3-407-86541-0  
Auch als [E-Book](#) erhältlich.



375 S., broschiert, € 17,95 D  
ISBN 978-3-407-86539-7  
Auch als [E-Book](#) erhältlich.

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**

# Anderswo

EUROPA NACHHALTIG ENTDECKEN

SÜD – Freiheit: Welcher Bergtyp bin ich? WEST – Rückzug: Sommer am Wasser  
NORD – Bikepacking: Allein und draußen OST – Auszeit: Brandenburgs Natur

Anderswo

NEU AM KIOSK

Zweitausendfünfundzwanzig – 7,50 € – 9,00 SFR. – Übrige EU-Länder 8,80 € – [www.wirsindanderswo.de](http://www.wirsindanderswo.de)



## Urlaubstipps für Individualisten

Mit vielen Ideen für die Reiseplanung, Zielen in Deutschland und Europa sowie Anreiseservice mit Bus, Bahn und Fähre.

**Anderswo – neue Ausgabe bestellen:**

+49 (0) 228 985 85-45

[www.wirsindanderswo.de](http://www.wirsindanderswo.de)