

PSYCHOLOGIE HEUTE

FEBRUAR 2019

46. JAHRGANG HEFT 2 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

BELTZ

ZWISCHEN LIEBE UND PFLICHTGEFÜHL

Wie der Umgang mit unseren älter
werdenden Eltern gelingt

KLEIDERSCHRANK
Was sein Inhalt über
uns erzählt

SEELE
Kommt die Psychologie
ohne sie aus?

QUERULANTEN
Wie man ihnen
wirksam begegnet

Neue Impulse für 2019



Sally M. Winston & Martin N. Seif
Tyrannen in meinem Kopf
Zwangsgedanken überwinden – ein Selbsthilfeprogramm

Beinahe jeder Mensch denkt unwillkürlich Dinge, die er gar nicht denken will. Doch einigen gehen diese Gedanken nicht wieder aus dem Kopf. An der Bahnsteigkante denken sie: „Und wenn ich jetzt springe?“ Sie springen nicht, grübeln aber fortan darüber nach, ob sie selbstmordgefährdet sind. Oder ihnen schießt durch den Kopf, sie könnten jemandem Gewalt antun und fragen sich, was ein solcher Gedanke über sie „verraten“ könnte. Aufdringliche Gedanken verursachen Angst und Scham.

Die Autoren entlarven viele Annahmen über zwanghafte Gedanken und stellen wirkungsvolle Techniken vor, sie zu überwinden. Das Selbsthilfeprogramm ermöglicht ein Leben frei von der Tyrannei aufdringlicher Gedanken.

176 S., kart. • € (D) 18,00 • ISBN 978-3-95571-720-9
Auch als E-Book erhältlich

Ina Sophie Rosenthal
Emparing
Lebensgefühle miteinander teilen – Lebenskrisen besser bewältigen

Kennen Sie das Gefühl, sich unbedingt etwas von der Seele reden zu wollen? In uns gibt es ein grundlegendes, aber unbewusstes Bedürfnis, sowohl angenehme als auch unangenehme Erlebnisse zu teilen: zum Beispiel indem wir mit anderen darüber sprechen. Aber auch in Form von Stimmungen lassen wir andere indirekt an unserem Erleben teilhaben.

Das, was wir dabei wahrnehmen, ist das, was Ina Rosenthal als „Emparing“ bezeichnet – eine Wortsymbiose aus „Empathie“ und „Sharing“. Emparing kann starken Einfluss auf die Art und Weise haben, wie wir Beziehungen sehen und wie wir mit Lebenskrisen umgehen. Eindringliche Beispiele aus dem Buch zeigen, dass sich selbst schwere Schicksalsschläge besser bewältigen lassen, wenn wir sie mit den uns verbundenen Menschen teilen.

104 S., kart. • € (D) 15,00 • ISBN 978-3-95571-741-4
Auch als E-Book erhältlich



Ina Rosenthal
Emparing
*Lebensgefühle miteinander teilen –
Lebenskrisen besser bewältigen*



Andrea Landschof
Das bin ich!?
Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Lust auf Veränderung haben und ihre verborgenen Talente entdecken möchten. Es hilft dabei, Lebensgeschichten (und -lügen) zu überprüfen und den Blick zu weiten auf noch nicht genutzte Chancen und Potenziale. Wir werden eingeladen, unser Leben im Heute zu reflektieren, mit Erfahrungen von gestern umzugehen und Visionen für morgen zu entwickeln. Mit Methoden der Transaktionsanalyse gelingt es, unsere Persönlichkeit und unsere Beziehungen zu uns selbst und anderen, zu verstehen sowie Veränderungen zu initiieren. So entsteht Raum für Neues.

Auch ideal für Berater, Trainer und Coaches mit den Schwerpunkten persönliche und berufliche (Neu-)Orientierung und Entwicklung.

208 S., kart. • € (D) 21,00 • ISBN 978-3-95571-770-4
Auch als E-Book erhältlich

Liebe Leserinnen und Leser

Es gibt den Moment, an dem die Eltern das erwachsene Kind zum ersten Mal um Rat fragen. „Das ist der Moment, an dem die Kommunikation, die bislang vom Kind zum Elternteil verlaufen war, anfängt, sich zu verändern. Und dieser Augenblick ist lange, bevor die Eltern hilfsbedürftig werden“, sagt Bettina Ugolini. Sie leitet die psychologische Beratungsstelle „Leben im Alter“ am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich und betreut Gruppen für pflegende Angehörige ebenso wie Reflexionskurse für erwachsene Töchter.

Diesen Zeitpunkt sollte man nutzen, um das Verhältnis zu seinen Eltern neu zu gestalten: die Kinderrolle hinter sich lassen, eine Beziehung auf Augenhöhe mit Mutter und Vater entwickeln – „filiale Reife“ nennen Psychologen das Konzept. Das klingt sinnvoll – aber wie kann ich das erreichen?, habe ich Bettina Ugolini gefragt. „Wenn Menschen zu mir in die Praxis kommen, lasse ich sie die Persönlichkeit zum Beispiel der Mutter wie einen Kuchen aufzeichnen. Eines der Kuchenstücke ist die Mutter als Mutter. Und dann schaue ich: Wer ist und war diese Mutter noch? Tochter, Schwester, Oma, Freundin, Ehefrau, eine Frau, die auch Sex hat, eine berufstätige Frau ...? Es geht darum, die Perspektive auf die Mutter zu erweitern und sie als ganzen Menschen zu sehen.“ Was dabei begleitend geschehen kann, erzählt die Psychologin, ist, dass die erwachsenen Kinder ihren Eltern Verletzungen aus der Kindheit vergeben können. „Ich verstehe besser, warum sie so gehandelt haben. Deswegen verschwindet mein Schmerz nicht. Aber ich bekomme einen anderen Zugang zu ihm.“

Zu dem Prozess des „Nachreifens“ gehört auch, dass ich mir selbst klar darüber werde, was ich leisten kann und möchte, wenn meine Eltern eines Tages pflegebedürftig werden. Elternbetreuung, so Bettina Ugolini, ist etwas anderes als Kinderbetreuung: „Kinder begleite ich ins Leben. Eltern begleite ich ins Sterben. Und was man auch nicht vergessen darf: Wenn ein Kind auf die Welt kommt, fängt die Beziehung quasi bei null an. Aber wenn ich meine Eltern betreue, dann haben wir schon eine jahrzehntelange gemeinsame Geschichte auf dem Buckel. Und da kann ich nicht einfach sagen: Jetzt haben die mir alles gegeben, jetzt gebe ich auch alles.“ Sondern das, was ich gebe, ist abhängig von dem, was meine Eltern und ich miteinander gelebt haben.

„Zwischen Liebe und Pflichtgefühl“ haben wir unsere Titelgeschichte genannt, die den Umgang mit unseren älter werdenden Eltern beleuchtet (Seite 18). Der Text hat bei uns in der Redaktion zu vielen persönlichen Gesprächen über das Thema geführt. Viele gute Anregungen auch Ihnen wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

PS: Das gesamte Interview mit Bettina Ugolini lesen Sie unter psychologie-heute.de/familie

TITEL

18 **Zwischen Liebe und Pflichtgefühl**

Mit fortschreitendem Alter brauchen Eltern unsere Fürsorge. Wie wir uns weiterentwickeln können, um ihnen und uns gutzutun

Von Anne Otto

26 **„Sorgende Gemeinschaft“**

Wann man sich bei der Pflege Angehöriger Hilfe holen sollte, erklärt der Soziologe und Sozialpädagoge Karl Stanjek

12 **Im Fokus:**

Luxus ist mehr als Protz

Der Philosoph Lambert Wiesing über das Wesen von Luxus – und warum er eine Form des Widerstands sein kann

28 **Warum heißt der Mensch nicht Pferd?**

Wie wir Dinge benennen, scheint weder zufällig noch rational zu sein, sondern von unseren Emotionen beeinflusst

Von Jörg Zittlau

32 **Was bleibt von der Seele?**

Der Begriff „Seele“ gilt als veraltet, doch er umfasst Konzepte für ein tieferes Verständnis des Menschen

Von Matthias Jung

40 **Das Versprechen der Leistung**

Wie wir Leistung messen, könnte nicht nur unglücklich machen, sondern auch schlicht falsch sein

Von Klaus Wilhelm

46 **Die Kleider meines Lebens**

Die Textilwissenschaftlerin Annette Hülsenbeck erklärt, wie unsere Hosen, Hemden und Röcke Erinnerungen und Identität transportieren



TITELTHEMA

18 Wenn Eltern älter werden, verändert sich die Beziehung zu ihnen. Oft brechen dann auch Konflikte aus der Kindheit wieder auf. Um denen zu begegnen, hilft es, die Rolle von damals bewusst loszulassen. „Filiale Reife“ nennen Psychologen das. Wie uns dieser Prozess gelingt



46 Täglich wählen wir eine Handvoll davon aus und lassen sie ganz nah an uns ran: Kleider. Dabei sagt es eine Menge über uns aus, welche wir anziehen, welche wir niemals tragen und welche wir früher mochten. Die Textilwissenschaftlerin Annette Hülsenbeck weiß, was unser Kleiderschrank über uns verrät



72 Sie rufen immer wieder an, schreiben Briefe oder ziehen vor Gericht. Querulanten quälen nicht nur den einzelnen Behördenmitarbeiter, sondern können ganze Ämter bei ihrer Arbeit behindern. Und sie werden immer mehr. Wie man ihnen wirksam begegnet

58 „Vieles bleibt unsagbar“

Das Interview hätte er wegen seiner Depression fast nicht geben können: Der holländische Schriftsteller Gerbrand Bakker über eine unsichtbare Krankheit

64 Die Medizin der Gemeinschaft

Gibt es etwas, das gesünder ist als Joggen, Yoga und der Verzicht auf Zigaretten? Vielleicht dies: das Zusammensein mit anderen

Von Susie Reinhardt

72 „Alles andere als witzig“

Die Psychologin Katrin Streich erklärt, warum Querulanten nicht aufhören, sich zu beschweren, und für manchen Behördenmitarbeiter zur Qual werden

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Bedrohliche Nähe

Von Verena Volp

38 Psychologie nach Zahlen

Dieser Genuss!

Von Birgit Weidt

70 Studienplatz

Geheime Koalitionen

Von Susanne Ackermann

78 Lekys Aussichten

Drei Dinge sind sicher im Leben

Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

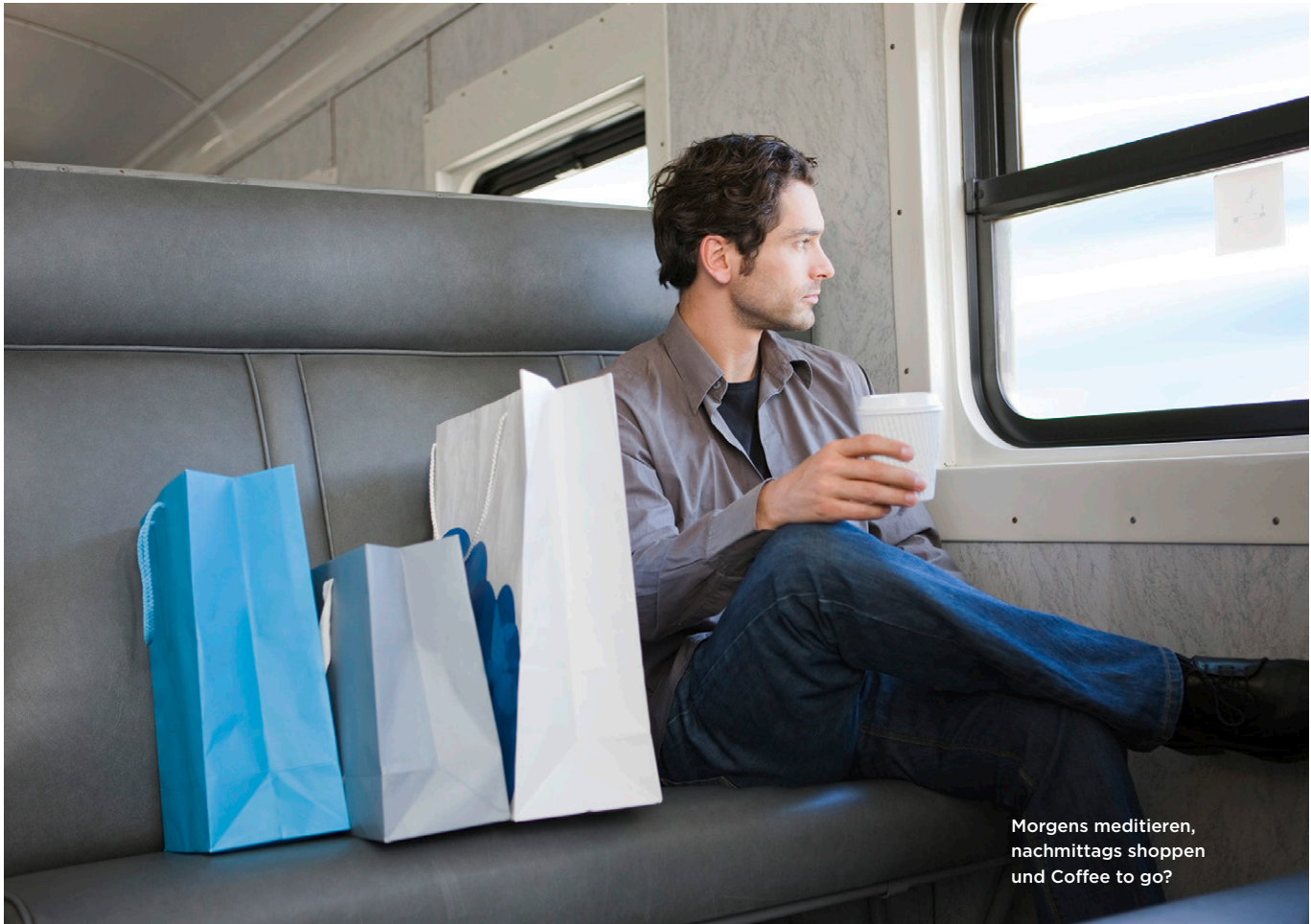
92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft



Morgens meditieren,
nachmittags shoppen
und Coffee to go?

Leben achtsame Menschen nachhaltiger?

Kann Achtsamkeit dabei helfen, dass Menschen nachhaltiger konsumieren und sich umweltverträglicher verhalten? Forscher sichteten die aktuelle Studienlage zu diesen Fragen und stellten fest: Bisher gibt es kaum Belege dafür, dass Achtsamkeit direkt zu mehr Nachhaltigkeit führt, wohl aber Hinweise auf einen indirekten Zusammenhang.

Eine Studie mit einem experimentellen Ansatz ergab, dass gezieltes Meditationstraining die Achtsamkeit erhöhte und in Folge die innere Haltung zum Konsum änderte. Probanden nahmen dabei an einem acht Sitzungen andauernden Kurs teil und beantworteten sowohl vor als auch nach Abschluss des Trainings Fragen zur ihrer Achtsamkeit, ihrem Konsumverhalten und ihren Werten. Zudem sollten die Probanden in einem Tagebuch ihre Erfahrungen festhalten. Sieben Monate später wurden sie erneut befragt. Die 207 Teilnehmer berichteten nach dem Training, weniger an materiellen Dingen interessiert zu sein, gaben an, sich besser zu fühlen, und empfanden ihr Leben als sinnerfüllter. Allerdings änder-

te sich ihr Konsumverhalten nicht. In einer weiteren Studie wurde ebenfalls festgestellt, dass ein achtwöchiges Training die Teilnehmer zwar achtsamer machte, allerdings auch hier das Konsumverhalten nicht beeinflusste, weder beim Kleidungskauf noch bei der Ernährung.

Das Resümee der Forscher: Achtsamkeit beeinflusse den Konsum und ökologisches Verhalten nur indirekt, etwa indem achtsame Menschen generell mehr auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden achteten, sich auch stärker für ihre Umwelt und andere verantwortlich fühlten. Beides könne bei ihren Konsumententscheidungen eine Rolle spielen. Die Wissenschaftler fanden außerdem Hinweise darauf, dass Menschen, die von Natur aus achtsam sind, besser in der Lage zu sein scheinen, ihre Absichten für nachhaltiges Verhalten auch in die Tat umzusetzen.

ARIANE WETZEL

Sonja M. Geiger u.a.: Mindfulness and sustainability: correlation or causation? *Current Opinion in Psychology*, 2018. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.09.010



Wenn wir mit anderen Streit haben, geht es uns nicht so gut. Aber bekommt man am selben Tag noch eine Umarmung, steigt die

Laune deutlich an, fanden Forscher heraus. Sie interviewten rund 400 Erwachsene an 14 aufeinanderfolgenden Tagen jeweils am Abend und fanden diesen Zusammenhang unabhängig von Geschlecht oder Beziehungsstatus der Teilnehmer.

DOI: 10.1371/journal.pone.0203522

40%

der 16- bis 24-jährigen Befragten gaben bei einer großangelegten Umfrage der BBC mit insgesamt 55 000 Teilnehmern an, sich oft oder sehr oft einsam zu fühlen. Diese Altersgruppe hatte von allen den größten Anteil Einsamer. Bei der Umfrage, geleitet von der britischen Psychologieprofessorin Pamela Qualter, gaben außerdem Arbeitslose besonders häufig an, einsam zu sein. Alleinlebende fühlten sich demnach nur geringfügig einsamer als die anderen Befragten.

The BBC Loneliness Experiment, BBC Radio 4

Prägende Erfahrungen im Ausland

Während eines Schuljahrs im Ausland erleben Jugendliche Identitätskrisen – doch diese Erfahrungen stellen sich später als positiv und wichtig heraus. Dies sind Ergebnisse einer Studie im Rahmen des Forschungsprojekts *Personality, Identity, and Relationship Experiences in Adolescent Trajectories*.

Die Psychologen befragten 741 Schüler zwischen 14 und 17 Jahren, von denen 457 ein Auslandsjahr absolvierten, vor und nach diesem Jahr. Die Auslandsschüler identifizierten sich demnach zu Beginn des Aufenthalts im Ausland besonders stark mit ihrem Heimatland und fühlten sich stärker ihren heimischen Freunden verbunden. Nach ihrer Rückkehr jedoch stellten sie sich Fragen wie die, ob sie gern in Deutschland lebten, und hinterfragten auch ihren Freundeskreis mehr als vorher. Bei den Schülern, die nicht im Ausland waren, fanden die Wissenschaftler diese Effekte nicht.

SAC



Henriette Greischel u.a.: Oh, the places you'll go! How international mobility challenges identity development in adolescence. *Developmental Psychology*. DOI: 10.1037/dev0000595



Wie junge Frauen über ihre berufliche Zukunft denken, hängt offenbar davon ab, ob Männer in stärkerem Maß als bisher zur Haus- und Familienarbeit bereit sind. In einer Studie wurde ein Teil der Probandinnen gebrieft, Männer würden künftig viel Hausarbeit übernehmen. Dies beeinflusste die Erwartungen der Frauen: Sie schmiedeten Pläne, vielleicht einmal die Familie zu ernähren. Die Teilnehmerinnen, die annahmen, Männer beteiligten sich wenig an der Hausarbeit, sahen sich in der traditionellen Rolle.

DOI: 10.1177/0146167218797294

Gut getäuscht: Teilnehmer, die in zwei Experimenten ihr Einkommen bei einer Steuererklärung falsch angaben, wurden für glaubwürdiger gehalten als die ehrlichen Probanden, vor allem, wenn die Schwindler ein seriöses Äußeres hatten. Allerdings galten diejenigen, die in einer Runde beim Schummeln erappt worden waren, danach tatsächlich als unglaubwürdiger. Die Forscher werteten mehr als 18 000 Einschätzungen aus.

DOI: 10.1016/j.joep.2018.08.007



Wenn andere uns vergessen

Wir begegnen jemandem wieder und bemerken, dass die Person uns zwar erkennt, aber sich ansonsten kaum an uns erinnert. Wie ist das, vergessen zu werden? Dieser Frage gingen Psychologen erstmals in vier Studien mit mehreren hundert Teilnehmern nach und stellten fest: Die Erfahrung scheint alltäglich zu sein und fühlt sich nicht gut an.

Die Teilnehmer berichteten, nicht nur von entfernten Bekannten, sondern sogar von engeren Freunden vorübergehend vergessen worden zu sein, ebenso von Leuten, die sie gerade kennengelernt hatten, am seltensten von Partnern oder Familienangehörigen. Vergessen worden zu sein erzeugte in ihnen das Gefühl, dem anderen nicht wichtig zu sein, und verschlechterte ihre Stimmung. Viele gaben an, sich Gedanken zu machen, warum das passiert war, ob der andere zu beschäftigt sei, generell ein schlechtes Gedächtnis habe oder ob die Beziehung zu der Person für diese unbedeutend sein könnte. Für die Probanden fühlte sich dies so an, als ob sie ausgeschlossen würden und nicht mehr dazugehörten.

SAC

Devin G. Ray u.a.: On being forgotten: Memory and forgetting serve as signals of interpersonal importance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2018. DOI: 10.1037/pspi0000145



Fatales Machtgefälle

Macht korrumpiert – und absolute Macht korrumpiert absolut: Diesen Zusammenhang erkannte bereits im 19. Jahrhundert der englische Historiker John Dalberg-Acton. Inwieweit das Ausmaß der Korruption in einer Gesellschaft tatsächlich von den dort herrschenden Machtverhältnissen abhängt, ist aber bislang nur unzureichend geklärt. Zwei Berliner Wissenschaftler haben dazu nun eine umfangreiche Studie vorgelegt. In sie flossen Daten von weltweit 85 Ländern ein. Zentrales Ergebnis: Wo immer ein ausgeprägtes Machtgefälle herrscht, blüht in der Regel auch die Cliquenwirtschaft.

Diese beeinträchtigt nicht nur maßgeblich die gesamtwirtschaftliche Entwicklung, sondern auch Bildung, Einkommen und Lebenserwartung für weite Teile der Bevölkerung. Je stärker die Machtkonzentration, desto stärker werden diese Negativ-Effekte für die Allgemeinheit. Sie ist laut Analyse der wichtigste Faktor, der die Korruption begünstigt. Wie wohlhabend ein Land ist, hat dagegen offenbar keine Auswirkungen auf das Ausmaß der Korruption – ein

bemerkenswerter Befund, wie die Autoren der Studie schreiben. Denn bislang gingen manche Forscher davon aus, dass Selbstbereicherung vor allem ein Problem armer Gesellschaften sei.

In die Studie flossen neben Korruptionsdaten von *Transparency International* auch verschiedene Erhebungen zu Machtausübung, Hierarchien und Freiheitsrechten ein. Die Resultate zeigen, wie wichtig es für das Gedeihen einer Gesellschaft ist, dass die Bürger die Entscheidungsträger kontrollieren können. Die Berliner Wissenschaftler lenken den Blick dabei weniger auf Institutionen wie demokratische Wahlen oder unabhängige Gerichte. „Ausschlaggebend ist, wie diese formalen Möglichkeiten der Machtkontrolle tatsächlich gelebt werden“, erklärt Studienautor Wolfgang Scholl, Psychologieprofessor an der Humboldt-Universität zu Berlin.

FRANK LUERWEG

Libyen – hier der frühere Staatschef Muammar al-Gaddafi – gilt bis heute als hochkorrupt: Es liegt laut *Transparency International* auf Platz 171 von 180 Ländern

Wolfgang Scholl, Carsten Schermuly: The impact of culture on corruption, gross domestic product, and human development. *Journal of Business Ethics*, 2018. DOI: 10.1007/s10551-018-3977-0



Wegen der Religion diskriminiert

Bei der Suche nach einem Arbeitsplatz werden in Deutschland vor allem Muslime und Bewerber mit schwarzem Phänotyp diskriminiert. Dies stellten Forscher in einem Feldexperiment fest, bei dem sie 7500 fiktive Bewerbungen von Arbeitssuchenden aus 34 Ländern auf reale Stellenausschreibungen hin verschickten.

Bei der Analyse der Absagen habe sich deutlich gezeigt, dass nicht Bildung und Qualifikation ausschlaggebend waren, sondern die Religionszugehörigkeit oder die Hautfarbe. Diese Eigenschaften wurden getrennt voneinander untersucht, weil man sonst bei dunkelhäutigen und zugleich muslimischen Bewerbern nicht gewusst hätte, was die Ursache der Ablehnung gewesen wäre.

Wie die Forscher schreiben, erklären die Ergebnisse nicht, warum Arbeitgeber muslimische und Bewerber mit schwarzem Phänotyp ablehnten, ob sie etwa Spannungen in ihren Belegschaften vermeiden wollten oder Produktivitätsnachteile befürchteten. Dagegen stießen die Wissenschaftler mit Bewerbungen von Kandidaten aus west- und südeuropäischen sowie asiatischen Ländern auf viel Resonanz.

SAC

Ruud Koopmans u.a.: Ethnische Hierarchien in der Bewerberauswahl: Ein Feldexperiment zu den Ursachen von Arbeitsmarktdiskriminierung. Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, Discussion Paper SP VI 2018-104, 2018

Ich will nicht, dass das passiert!

Wenn eine Serie zu Ende geht, kann das bei Fans regelrechten Stress auslösen – wenn sie eine starke Beziehung zu ihren Lieblingsfiguren aufgebaut haben oder das Finale so nicht gut fanden. Forscher stellten jetzt fest, dass es eine Art seelischen Puffer gegen solchen Stress gibt: diejenigen Serienfans, die zuvor im Internet mit Gleichgesinnten über den Schluss spekuliert und sich ausgetauscht hatten, kamen besser mit dem Finale zurecht, auch wenn sie das Ende eigentlich nicht gewollt hatten.

Die Psychologen hatten die Fans einer US-amerikanischen Serie vor und nach dem Ende befragt. Im Mittelpunkt der Studie stand die Serie *How I Met Your Mother*, in deren Verlauf die Zuschauer genau so etwas erleben mussten: Die Story endet mit einem zweifachen Schrecken. Die Frage, ob es so kommen würde, war Gegenstand lebhafter Diskussionen in Onlineportalen gewesen.

SAC

Morgan E. Ellithorpe, Sarah E. Brookes: I didn't see that coming: Spoilers, fan theories, and their influence on enjoyment and parasocial breakup distress during a series finale. *Psychology of Popular Media Culture*, 7/3, 2018. DOI: 10.1037/ppm0000134



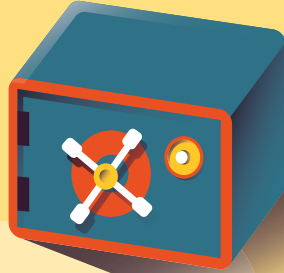
Der US-Darsteller Neil Patrick Harris in *How I Met Your Mother*

PSSST!

Über Geheimnisse, ihren Nutzen und unseren Umgang mit ihnen

ABSICHT

Ein Geheimnis bezeichnet eine Information, die wir mindestens einer anderen Person bewusst vorenthalten. Es braucht dafür aber kein Gegenüber, wir können auch allein etwas geheim halten. Entscheidend ist die Intention, Dinge vor anderen verbergen zu wollen.



BELASTUNG

Auch abseits von Situationen, in denen wir gezwungen sind, ein Geheimnis aktiv zu schützen, kann seine Existenz uns belasten: Unser Gehirn tendiert dazu, sich auf ungelöste Aufgaben zu fokussieren, wozu auch Geheimnisse zählen. Deshalb denken wir oft unwillkürlich an sie, und das kostet Kraft.

OFFENBARUNG

Sich anderen anzuvertrauen erleichtert. Auch anonyme Geständnisse helfen sowie Gedanken darüber nur für sich aufzuschreiben.

ENTWICKLUNGSSCHRITT

Unsere ersten Geheimnisse haben wir ab einem Alter von vier bis fünf Jahren. Vorher behalten wir keine Informationen bewusst für uns. Geheimnisse ermöglichen uns, Vertrauen zu empfinden und uns vertrauenswürdig zu verhalten. Sie zu teilen ist ein wichtiges Merkmal intimer Freundschaften.

NÄHE

Wenn andere sich uns anvertrauen, tendieren wir dazu, uns ihnen näher zu fühlen. Doch auch die Gedanken an ein fremdes Geheimnis können uns belasten.

BLOCKADE

Häufig verschweigen wir etwas, um einer Strafe zu entgehen oder weil wir Ablehnung fürchten. Ein Geheimnis kann uns aber das Gefühl nehmen, authentisch zu sein. Es behindert unser (Grund-)Bedürfnis, uns anderen Menschen gegenüber zu öffnen und uns mit ihnen zu verbinden.

SELBSTFINDUNG

Geheimnisse helfen uns, uns gegen andere abzugrenzen. Jugendliche etwa profitieren von Geheimnissen vor ihren Eltern. Sie helfen ihnen, emotional unabhängig zu werden, indem sie die Entwicklung von Gefühlen der Selbstkontrolle, Entscheidungsfreiheit und Identität fördern.

VIELFALT

Die Bandbreite dessen, was wir anderen verschweigen, reicht von Gedanken und Vorlieben, die uns peinlich sind, über Fehlverhalten, das wir bereuen, bis hin zu traumatischen Erlebnissen, die wir am liebsten selbst vergessen wollen. Aber auch Überraschungen, die wir für andere planen, zählen dazu.