

PSYCHOLOGIE HEUTE

DEZEMBER 2018

BELTZ 45. JAHRGANG HEFT 12 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

DER EX-FAKTOR

Frühere Beziehungen verstehen,
um glücklicher zu lieben

ASKESE

Wilhelm Schmid über
Genuss durch Verzicht

SCHLAF

So schalten Sie in
den Ruhemodus

PRÄKRASTINATION

Nicht alles immer
sofort erledigen

Das Buch zur großen gesellschaftlichen Debatte

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

MANFRED SPITZER DIE SMARTPHONE EPIDEMIE

**Gefahren für
Gesundheit, Bildung
und Gesellschaft**

Auch als
@book



Klett-Cotta

Das Smartphone hat das Leben von vier Milliarden Menschen auf dieser Erde in den letzten zehn Jahren massiv verändert. Viele sehen die positiven Seiten, wenige machen sich Gedanken um die negativen Auswirkungen für unser Denken, Fühlen und Handeln, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft.

Es wird höchste Zeit, dem Hype durch Fakten zu begegnen.

368 Seiten, gebunden mit SU, € 20,- (D), ISBN 978-3-608-96368-7



Klett-Cotta

Liebe Leserinnen und Leser

Das Vergangene ist nie ganz vergangen, sondern immer ein Teil unserer Gegenwart. Da macht die Liebe keine Ausnahme. Die Psychologin Ulrike Lux hat für ihre Doktorarbeit junge Paare dazu befragt, wie ihre früheren Liebesbeziehungen ihre aktuelle Partnerschaft beeinflusst haben – ein bislang noch wenig erforschtes Feld. Ich wollte von Ulrike Lux wissen, ob die Befragten dabei mehr aus den negativen als aus den positiven Erfahrungen gelernt haben. Das verneint sie: „Es sind nicht vor allem negative Erfahrungen, aus denen wir lernen.“ Aber: „Auch negative Erfahrungen bergen Lernmöglichkeiten, und zwar anders, als es positive Erfahrungen tun. Ein männlicher Befragter hat zum Beispiel aus der Erfahrung, wie und warum seine Ex-Partnerschaft gescheitert ist, für die aktuelle Beziehung gelernt, dass es vielleicht sinnvoll ist, dass man einander Freiheiten lässt und jeder auch Dinge für sich haben muss.“

Leider folgt daraus nicht, dass wir nur möglichst viele negative Erfahrungen sammeln müssen, um die perfekte Beziehung zu führen. Befunde aus der Scheidungsforschung legen nahe, dass rund 40 Prozent der Geschiedenen wenig lernen und dieselben Fehler immer wieder machen. Wer herausfinden möchte, welche Muster aus vergangenen Partnerschaften er vielleicht wiederholt, für den kann es interessant sein, den Ex-Partner zu kontaktieren und einmal zu fragen, wie der uns und die Beziehung damals wahrgenommen hat. Die so gewonnenen Einsichten können lehrreich sein – aber möglicherweise auch schmerzhaft, so Ulrike Lux.

Ist die erste Trennung denn die, die am meisten wehtut, wie es das Klischee besagt? „Nein“, sagt Ulrike Lux, „das wäre fast zu schön, um wahr zu sein, wenn wir uns gegen Trennungsschmerz mehr und mehr immunisieren könnten. Wobei – vielleicht wäre es sogar nicht mal schön.“ Denn dass das Ende schmerzhaft ist, zeigt ja auch, dass die Liebe bedeutsam war.

„Das Gestern im Heute“ steht über einem Kapitel in der Doktorarbeit von Ulrike Lux. Wir haben der Frage, wie unsere ehemaligen Beziehungen beeinflussen, wer wir heute sind und wie wir lieben, unsere Titelgeschichte gewidmet (siehe Seite 18). Viele gute Erkenntnisse über das Gestern – und damit über das Heute – wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads 'Dorothea Siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

TITEL

18 **Der Ex-Faktor**

Vergangene Partnerschaften beeinflussen unser Beziehungsleben. Wer sie reflektiert, kann an den Erfahrungen wachsen

Von Lisa Meyer

26 **„Ich hasse das Wort loslassen“**

Wie man Abschiede übersteht, erklärt die Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert

12 **Im Fokus: Ist keine Religion die neue Religion?**

Religionssoziologin Linda Woodhead über unser Bedürfnis zu glauben – und warum wir das vermehrt jenseits der Kirchen tun

28 **Das fühlende Tier**

Spitzhörnchen, die sich verlieben, Kohlmeisen, die Persönlichkeit zeigen: Verhaltensbiologe Norbert Sachser weiß um die Gedanken- und Gefühlswelt von Tieren

34 **Immer alles sofort**

Präkrastination bezeichnet den Drang, alles auf der Stelle zu erledigen. Das klingt erst mal verführerisch, hat aber seine Tücken

Von Annette Schäfer

40 **Genuss durch Verzicht**

Wie uns die Askese im Genießen schult

Von Wilhelm Schmid

44 **Rache ist allgegenwärtig**

Gewalt erzeugt Gegengewalt, und Vergeltung hat unsere Gesellschaft noch nie weitergebracht. Oder doch?

Von Klaus Wilhelm

58 **Auf der Flucht**

Bei einer Fugue laufen Leute auf einmal weg und erinnern sich an nichts – über ein rätselhaftes Geschehen

Von Wibke Bergemann



TITELTHEMA

18 **Unsere Ex-Partner prägen uns in der Art, wie wir lieben, wen wir lieben, und sogar, wie wir uns selbst sehen. Manche Menschen suchen sich daher immer wieder denselben Typ Partner; andere führen mit einer neuen Liebe die alte Beziehung weiter. Über vergangene Beziehungen nachzudenken hilft uns, uns besser kennenzulernen, unsere Muster zu durchbrechen und frei zu werden für Neues**



40 Askese klingt nach Entsagung und Selbstkasteiung. Dabei wollen wir doch Genuss, Sinnlichkeit und Fülle. Doch von Zeit zu Zeit brauchen wir gerade den Verzicht, um unsere Sinne zu spüren und zu verfeinern. Philosoph Wilhelm Schmid mit einer Ehrenrettung der Askese



72 Abends müde ins Bett steigen und morgens gestärkt aufwachen – für immer mehr Leute bleibt das ein Wunschtraum. Sie können nicht erholsam schlafen. Um sanft zu schlummern, helfen keine schnellen Lösungen. Wie wir mit dem richtigen Rhythmus wieder zur Ruhe finden

66 Andere Länder, andere Gefühle

Sind Emotionen universell? Fühlen sich Freude oder Wut in Japan genauso an wie in der Pfalz? Wie die Kultur unsere Gefühle beeinflusst

Von Manuela Lenzen

72 Schlaflose Nächte

Viele Menschen können sich nachts nicht erholen und fühlen sich tagsüber wie gerädert. Forscher erklären, wie wir mit dem richtigen Rhythmus zur Ruhe kommen

Von Susie Reinhardt

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

„Meine Wut lauert überall!“

Von Andreas Knuf

38 Psychologie nach Zahlen

Wehe, wenn es dunkel wird

Von Anna Gielas

64 Studienplatz

Der Tristesse entgehen

Von Jana Hauschild

78 Lekys Aussichten

Kummer aller Art

Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft



Dieses Mal wird alles anders

Sie konnten nicht voneinander lassen, aber auch nicht miteinander glücklich werden: das Hollywood-Traumpaar Richard Burton und Liz Taylor. Gleich zweimal waren sie verheiratet, die erste Ehe hielt zehn Jahre, die zweite nicht einmal eines. US-amerikanische Psychologen untersuchten jetzt solche On-off-Beziehungen, also Paare, die sich trennen und wieder zusammenkommen. Sie tun sich damit keinen Gefallen, heißt es, denn Zufriedenheit, Kommunikation und Verbindlichkeit lassen immer mehr nach, die Qualität der Beziehung leidet, und es kommt in der Folge zu Angst und Depressionen. „Die Leute denken, dieses Mal wird es besser, aber wenn sich die Dinge dann nach einem Neuanfang nicht wirklich ändern, wird die Enttäuschung zunehmend größer.“ Kale Monk und sein Team befragten 545 Erwachsene zu ihren Beziehungen und ihrem Wohlbefinden.

Die Partner mit einer On-off-Beziehung lebten ungesünder, zeigten häufiger Symptome einer Depression oder Angstgefühle und berichteten außerdem häufiger von Gewalt als solche, die sich nicht

wieder mit dem Ex-Partner eingelassen hatten. Dennoch rät Monk nicht per se davon ab, mit einem früheren Partner erneut eine Verbindung einzugehen. Die Partner sollten sich fragen, warum sie eine Beziehung beendet haben und ob es dieses Mal wirklich anders werden könnte, rät Monk: „Ein explizites Gespräch über die Trennungsgründe kann hilfreich sein, besonders wenn es wahrscheinlich ist, dass dieselben Themen wieder auftauchen.“ Und wenn eine Beziehung nicht mehr reparabel sei, solle man sich nicht schuldig fühlen, nur weil man das eigene Wohlbefinden im Blick habe. Wer sich noch unschlüssig sei, könne sich auch selbst fragen, warum man wieder zusammenkommen wolle. „Sind Hingabe und positive Gefühle die Gründe, oder überwiegen Verpflichtung und Bequemlichkeit?“, fragt Monk. Letzteres würde eher auf einen Pfad des Kummers führen.

ARIANE WETZEL

J. Kale Monk u. a.: Coming out and getting back in: Relationship cycling and distress in same- and different-sex relationships. *Family Relations*, 2018. DOI: 10.1111/fare.12336

**Ein Neuanfang?
Vorher sollten
die beiden über
die Gründe ihrer
Trennung sprechen**

Das Internet verführt offenbar Studierende zu Plagiaten, ergab eine Untersuchung, bei der deutsche und slowenische Studenten befragt wurden. Bei beiden Gruppen war die leichte Verfügbarkeit von Informationen im Web der häufigste Grund für Plagiate. Auf Platz zwei gab es Unterschiede. Die deutschen Befragten nannten sozialen Druck als Ursache fürs Abkupfern. Die slowenischen Teilnehmer gaben schlechte Dozenten am zweithäufigsten an.

DOI: 10.1371/journal.pone.0202252

Zwei Jahre alt sind Kinder, wenn sie damit beginnen, sich so zu verhalten, dass sie bei anderen gut dastehen, sich also um ihre Reputation kümmern. In Experimenten zögerten sie beispielsweise, ein interessantes Spielzeug in die Hand zu nehmen, wenn ein Versuchsleiter anwesend war – anders als die vermeintlich unbeobachteten Altersgenossen. Manche Kinder schienen sich schon dadurch unwohl zu fühlen, dass ihnen jemand beim Spielen zusah.

DOI: 10.1037/dev0000548



Ich möchte keine Unterstützung

„Nein danke, ich schaff das schon allein.“ Manche Menschen tun sich schwer damit, am Arbeitsplatz Hilfe anzunehmen. Wirtschaftswissenschaftler aus den USA haben untersucht, warum Beschäftigte die Unterstützung von Kollegen ausschlagen und welche Konsequenzen das hat. Ein wichtiges Ergebnis: Einzelkämpfer schaden dem Unternehmen – und sich selbst.

Die Forscher identifizierten in ihrer Studie fünf Hauptgründe, aus denen die von ihnen Befragten auf Hilfsangebote verzichteten. Ein Grund war Misstrauen gegenüber den Arbeitskollegen. Schließlich könnten die ihre Unterstützung nur deshalb anbieten, um selbst besser dazustehen. Auch trieb die Studienteilnehmer die Sorge, gegenüber Vorgesetzten inkompetent zu erscheinen.

Gerade diese Angst entbehrt aber augenscheinlich jeder Basis. In einer weiteren Studie ernteten diejenigen Teilnehmer von ihren Vorgesetzten die besten Noten, die die wenigsten Befürchtungen zeigten, Hilfe anzunehmen: Sie galten als leistungsstärker, kreativer und allgemein dem Unternehmen zuträglicher. Fazit der Forscher: „Manager sollten Beschäftigten ihre Vorbehalte nehmen, die Unterstützung ihrer Kollegen zu akzeptieren.“

FRANK LUERWEG

Phillip S. Thompson, Mark C. Bolino: Negative beliefs about accepting coworker help: Implications for employee attitudes, job performance, and reputation. *Journal of Applied Psychology*, 103, 8, 2018. DOI: 10.1037/apl0000300



Raucher, die ihr Laster loswerden wollen, haben oft mit Rückfällen zu kämpfen. Dafür gibt es neben dem medizinischen offenbar noch einen weiteren Grund: Mit dem Nikotinverzicht geben sie auch eine soziale Identität auf, fanden Psychologen heraus, die sich von Ex-Rauchern detailliert die Historie ihrer Raucherlaufbahnen beschreiben ließen. Dies werde als Verlust erlebt. Wer wieder mit dem Laster anfange, so die Schlussfolgerung, versuche auch, die persönliche Identität als Raucher zurückzugewinnen.

Wer in Gesprächen immer wieder an seinem Smartphone nestelt, nimmt sich selbst den Spaß. Dies zeigten Psychologen erstmals in Feldexperimenten, bei denen sie mehr als 300 Freiwillige zum Essen mit Freunden oder Verwandten einluden. Die Hälfte von ihnen durfte ihre Smartphones benutzen. Diese Probanden gaben im Anschluss an, sich während des Essens abgelenkt, zerstreut oder genervt gefühlt zu haben – die anderen, die die Geräte wegstecken mussten, konnten die Gespräche genießen.

DOI: 10.1016/j.jesp.2017.10.007

DOI: 10.1080/14659891.2018.1489009



Andere mögen uns

Finden andere mich langweilig? Wirke ich unfreundlich? Nerve ich? Solche Fragen gehen vielen durch den Kopf, wenn sie erstmals mit anderen zusammenkommen – unnötigerweise, stellten Psychologen fest. In fünf Studien brachten sie Teilnehmer zu Gesprächen zusammen und ließen sie wechselseitig Fragen stellen und beantworten, etwa wo der andere herkomme. Anschließend erhoben die Forscher, ob die Teilnehmer ihre Gesprächspartner sympathisch fanden und wie sie sich selbst erlebt hatten. Darüber hinaus wollten die Psychologen wissen: „Was denken Sie, wie Ihr Gegenüber Sie erlebt hat?“ Die Forscher stießen bei den allermeisten Teilnehmern auf eine Diskrepanz: Diese fanden ihr Gegenüber sympathisch, glaubten aber, der Gesprächspartner lehne sie ab. Dies erklären die Psychologen mit einer Art Selbstschutz: „Bevor wir nicht wirklich wissen, dass die anderen uns mögen, wollen wir das auch nicht glauben.“ Allerdings könnte dies uns daran hindern, Beziehungen und Kontakte mit Menschen aufzubauen, die uns wirklich mögen.

Erica Boothby u. a.: The liking gap in conversations: Do people like us more than we think? Psychological Science, 2018.
DOI: 10.1177/0956797618783714

Ist Offenheit besser?

Wenn Menschen mit einer psychischen Erkrankung auf Jobsuche gehen, stehen sie oft vor einer kniffligen Frage: Sollen sie ihrem möglicherweise künftigen Chef von der Erkrankung erzählen oder lieber nicht? Viele befürchten, dass Vorbehalte ihnen gegenüber sie um den Job bringen. Der Psychiater Nicolas Rüsçh ist der Frage nun mit Kollegen von der Universität Ulm und aus den USA nachgegangen.

Die Wissenschaftler interviewten 301 Menschen mit psychischer Erkrankung und ohne Arbeitsplatz. Die Teilnehmer waren zwischen 18 und 64 Jahre alt und manche von ihnen schon seit Jahren auf Arbeitssuche. Die Forscher sprachen mit ihnen über ihre Gesundheit, die Arbeitssituation und ihre Haltung dazu, dem möglichen künftigen Arbeitgeber von der eigenen Erkrankung zu berichten. Ein halbes Jahr nach diesem Gespräch nahmen die Forscher erneut Kontakt zu ihnen auf und erfragten, ob es derweil mit einer Anstellung geklappt habe. Von den 270 erreichten Studienteilnehmern hatten 41 wieder eine Anstellung mit mehr als 15 Stunden pro Woche und einem Verdienst oberhalb von 450 Euro.

Unter den Neuestellten fanden sich vor allem gut ausgebildete Männer, die zudem nur kürzere Zeit ohne Arbeit gewesen waren und weniger psychische Einschränkungen aufwiesen. Tatsächlich waren vorwiegend diejenigen neu angestellt worden, die zurückhaltender mit der eigenen Krankengeschichte umgingen.



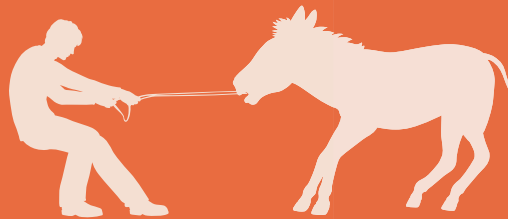
Die Studienautoren vermuten, dass die Verschwiegenheit über die eigene Krankheit vor diskriminierenden Attitüden von Arbeitgebern schützen und damit den Wiedereinstieg in einen Beruf erleichtern könnte. Empfehlen tun sie dieses Vorgehen aber nicht. Auf lange Sicht sehen sie Vorteile in Offenheit. „Sich zu offenbaren kann vielleicht die Chance schmälern, schnell wieder eingestellt zu werden, aber es könnte auch mehr soziale Unterstützung fördern, Zugeständnisse am Arbeitsplatz ermöglichen und deshalb eine langfristige Strategie für eine stabile Anstellung sein“, schreiben sie.

JANA HAUSCHILD

Von der psychischen Krankheit erzählen – oder schweigen?

Nicolas Rüsçh u. a.: Attitudes toward disclosing a mental health problem and reemployment: A longitudinal study. The Journal of Nervous and Mental Disease, 206, 5, 2018. DOI: 10.1097/NMD.0000000000000810

Ja sagen zu dem, was ist



Wie wäre das Leben, wenn wir nicht gegen das ankämpfen, was wir tagtäglich erleben? Wenn wir gelassen bleiben anstatt uns zu ärgern? Andreas Knuf beschreibt, wie wir die Fähigkeit entwickeln, unser Leben und uns selbst anzunehmen – mitsamt der großen und kleinen Katastrophen, die es mit sich bringt. Indem wir nämlich loslassen und den Widerstand beenden. Lakonisch-humorvoll zeigt er, wie wir so wirklich zu tiefer Zufriedenheit und innerem Glück finden.



192 Seiten | € 16,00 | ISBN 978-3-466-34712-4
Auch als E-Book erhältlich

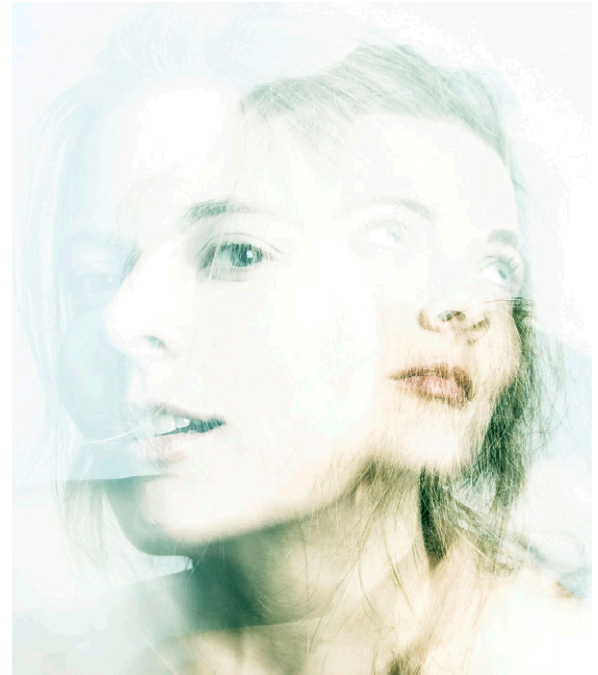
Rechthaben macht ärgerlich

„Wollen Sie rechthaben oder glücklich sein?“ An der Frage ist etwas dran: Hält man seine eigene Meinung für die richtige, ärgert man sich schnell, sobald man mit einer Gegenansicht konfrontiert wird. Das zeigen zwei psychologische Studien. Probanden, denen signalisiert worden war, sie hätten recht, zeigten sich deutlich ärgerlicher, wenn sie mit einer Gegenmeinung zu tun hatten, als andere Teilnehmer.

Dagegen kamen die Teilnehmer, die ihre eigene Meinung gut kannten und sich ihrer sicher waren, mit anderslautenden Meinungen gut zurecht. Frühere Forschungen hätten wiederholt gezeigt, dass Debatten schnell hitzig und kompetitiv werden können, wenn der Mehrheit der Teilnehmer eingeredet wurde, sie habe recht, und dann ein paar Gegenmeinungen geäußert werden. Menschen sehen ihre eigene Meinung als die richtige an, wenn sie überzeugt sind, die meisten anderen teilten ihre Ansichten, schreiben die Autoren.

SAC

Elizabeth M. Niedbala u. a.: When I'm right you're wrong: Attitude correctness facilitates anger and approach motivation toward opposing individuals. *Social Influence*, 13/3, 2018. DOI: 10.1080/15534510.2018.1491888



Wie ich früher war, ist mir fremd

Viele Menschen verändern sich im Laufe ihres Lebens – und akzeptieren, dass sie früher anders gedacht und sich anders verhalten haben. Aber einige können das nicht. Ihr „Ich“ vergangener Tage fühlt sich für sie fremd und unwillkommen an. Psychologen haben eine Skala entwickelt, die Aufschluss über den Grad dieser inneren Entgleisung geben soll, wie sie das Phänomen nennen. Knapp 1700 Freiwillige haben sie dabei unterstützt. Die Forscher fanden das Phänomen unabhängig von anderen Persönlichkeitseigenschaften und von einschneidenden Lebensereignissen.

Die Probanden fühlten sich psychisch aus der Bahn geworfen, weil sie zwischen ihrem gegenwärtigen und früheren Ich keine emotionale Verbindung herstellen konnten. Dies belastete sie, schreiben die Forscher. Die innere Entgleisung könne Depressionen, Angst und Stress auslösen. Die Forscher schlagen eine therapeutische Intervention vor: Betroffenen, die ausführlich über persönliche Ziele schrieben, die sie sowohl in früheren Lebensphasen hatten als auch noch heute hegen, ging es anschließend besser.

ANNA GIELAS

Anthony L. Burrow u. a.: Derailment: Conceptualization, measurement, and adjustment correlates of perceived change in self and direction. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. DOI: 10.1037/pspp0000209



TROPF, TROPF!

Was Regen uns bedeutet, hängt stark davon ab, wo wir leben und welches Wetter wir bevorzugen

KULTUR

Regen ist in unseren Gefilden oft negativ assoziiert. Vor allem bei naturnahen Völkern und in Gebieten, in denen große Trockenheit herrscht, ist das anders. Im Wüstenstaat Botswana, wo Regen sehr selten ist, heißt die Landeswährung *Pula*, was übersetzt Regen bedeutet.

NEIGUNG

Pflanzen und Tiere, die Regen lieben, werden als *ombrophil* bezeichnet. *Ombrophobe* Spezies bevorzugen Trockenheit. Auch unter Menschen sind viele einem Schauer nicht abgeneigt: In einer Studie fühlte sich fast ein Drittel der Teilnehmer an bewölkten Tagen mit mehr Niederschlag besser.

VIELFALT

In besonders regenreichen Regionen passen sich die Menschen an die Gegebenheiten an – auch sprachlich. In Hawaii etwa mit seinem tropischen Klima gibt es mehr als 200 Bezeichnungen für Regen – je nach Dauer, Intensität, Farbe, Geruch, Zeitpunkt, Richtung, Klang und Ort des Fallens.

ERLEBNIS

Bei Regen sind die Straßen leerer, die Luft kühlt ab. Eine gute Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und Achtsamkeit zu üben – indem wir die Tropfen bei verschiedenen Fallgeschwindigkeiten beobachten, nachspüren, wie sie auf Haut oder Kleidung prasseln, sie hören, riechen oder sogar schmecken.

ANREGUNG

Nach einem Regenguss ist die Luft besonders reich an Anionen. Die höhere Konzentration an den negativ geladenen Sauerstoffteilchen wirkt positiv auf Immunsystem, Atemwege und Psyche; wir fühlen uns leistungsfähiger. An Wasserfällen gibt es auch ohne Regen besonders viele Anionen.

DUFT

Der Geruch, der bei Regen entsteht, wird *Petrichor* genannt. Wenn die Tropfen auf der Erde landen, bilden sich in ihnen Luftbläschen, in denen sich aromatische und andere Bodenpartikel sammeln. Die Bläschen wandern durch den Tropfen an die Oberfläche, platzen dort, und die Partikel werden von der Luft verweht.