

PSYCHOLOGIE HEUTE



Angstfreier leben

Was hilft? Eine
realistische Vorstellung
von Angst – und wie
wir ihr begegnen



Flow
So tauchen wir
beim Lesen ab

Reue
Warum sie unsere
Zukunft verändert

Spiegelmeditation
Wie wir uns
selbst erkunden

Care-Paket

Unser Themenheft über Krisen –
und was dann gut tut



www.psychologie-heute.de

FACHWISSEN SEIT 1974

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Angst ist eine Emotion, die in vielen Unternehmen keine Rolle zu spielen scheint – weder in Mitarbeitergesprächen noch in Coachings der Führungskräfte und auch nicht in Diskussionen über Werte und Firmenkultur. Dabei ist die Angst als Emotion immer da – latent, also verborgen, oder manifest, also beobachtbar. „Arbeiten, handeln können, zielorientiert sein – das verträgt nicht so viele belastende Gefühle wie Angst oder Scham“, erklärt Marius Neukom, Psychoanalytiker und Mitautor des Readers *Angst in Organisationen*. „Es ist daher erst einmal nachvollziehbar, dass man versucht, solche Emotionen zu eliminieren. Aber das wird irgendwann zu einem Bumerang, weil Ignoranz sie nicht einfach verschwinden lässt. Untergründig wirken sie stets weiter.“

Das kann dann alle möglichen Folgen haben: Mitarbeiterinnen, die beschämt ihre Ergebnisse manipulieren. Führungskräfte, die hohe Risiken eingehen, weil sie sich lieber mit der externen Gefahr beschäftigen als mit der eigenen Angst. Oder Kollegen, die zwanghaft vorsichtig agieren, weil sie die Angst nicht anerkennen.

Als Führungskraft, sagt Marius Neukom, muss man lernen, zwischen Angst, Furcht und Gefahr zu unterscheiden. Angst ist dabei das Erleben der reinen Emotion, die sich noch auf keinen Gegenstand bezieht, während die Furcht das ist, was wir umgangssprachlich unter Angst verstehen, nämlich

Furcht vor etwas Bestimmtem zu haben, bezogen auf ein Objekt. „Die Führungskraft muss eine eigene Erfahrung mit ihrer Angst und ihrer Furcht gemacht haben, um die Dynamik zu kennen“, sagt Neukom. „Um zu erleben, dass sämtliche Angst objektlos ist und sich bei ihr Fantasien bilden, in denen das Objekt hergestellt wird. Und dass diese Fantasien ihre eigene innere Welt und Angstwelt sind. Und wenn sie diese Erfahrungen gemacht hat, hat sie nicht mehr so viel Furcht vor der Angst und kennt Strategien, die eigene Angst zu beruhigen.“ Solche Erfahrungen könnten Vorgesetzte in Coachings oder Psychotherapien sammeln, sagt Neukom, allerdings sei das nur sinnvoll, wenn die Kultur der Firma Emotionen auch zulasse – man dürfe die Führungskräfte nicht „zu Abfallbehältern machen, die die ganze Angst aufnehmen“.

Wie erkenne ich als Chefin Ängste meiner Teammitglieder, frage ich den Experten. „Andere sehen und sich selbst zeigen können“, lautet die Antwort. „Was nicht trivial ist.“ Dazu brauche es informelle Gespräche, in denen es mal nicht um Ziele und Projekte geht, nicht um Bewertung und Leistung, sondern um Persönliches und eben auch: um Gefühle. Solche Gespräche – in der Kantine, nach der Konferenz oder auf der gemeinsamen Dienstreise – sind in Homeoffice-Zeiten sehr viel rarer geworden.

Mein komplettes Gespräch mit dem Psychoanalytiker finden Sie auf unserer Website unter psychologie-heute.de/beruf. In unserer Titelgeschichte *Angstfreier leben* (Seite 12) berichtet Autorin Anne Otto darüber, wie sie gelernt hat, mit Unsicherheit zu leben – und führt ein Interview mit der renommierten Traumatherapeutin Luise Reddemann. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Ab dieser Ausgabe wird *Psychologie Heute* 30 Cent teurer: Der Preis des Einzelheftes steigt auf 8,20 Euro, der des Jahresabonnements auf 84 Euro. Die Preise aller anderen Aboformen finden Sie in unserem Impressum auf Seite 4

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0
Fax 0 62 01/60 07-382, redaktion@psychologie-heute.de
PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

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

CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle
REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,
Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

MITARBEIT Jana Hauschild (Textredaktion), Gabriele Meister (Textredaktion),
Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr
VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger 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.

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

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

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung (E-Mail Anhang oder per Post)

Einzelheftpreis 8,20 EUR (Schweiz Sfr: 11,50)

Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo: Deutschland 84,00 EUR, Österreich, Schweiz 86,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 76,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Jahres-/Geschenkabo plus:** Deutschland 114,50 EUR, Österreich, Schweiz 116,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 106,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenjahresabo:** Deutschland 59,00 EUR, Österreich, Schweiz 61,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 51,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland 73,40 EUR, Österreich, Schweiz 74,90 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 64,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennlernabo:** EU Länder, Schweiz, 19 EUR, andere Länder auf Anfrage. **Kennlernabo plus:** EU Länder, Schweiz 26,90 EUR, andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in Sfr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de.

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft direkt beim Verlag bestellt werden. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Der Aboauflage Inland und einem Teil der Kioskauflage liegt eine Beilage des Plan International Deutschland e.V. in Hamburg bei. Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage des Humboldt Verlags in Hannover und eine Eigenbeilage von Psychologie Heute bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Iona Dutz. Bildredakteur: Tobias Laukemper. S. 3, 6: Andreas Reeg. S. 4 oben: Lisa & Michel Streich. S. 4 Mitte: Nikolaus Pelka. S. 4 unten: Katrin Binner. S. 5 links, 12, 13, 14, 15, 17, 21: Orlando Hoetzel. S. 5 oben rechts, 41, 42: Kati Szilágyi. S. 5 unten rechts, 75: Gabriela Jolovicz. S. 7 oben: Sunset Boulevard/Kontributor/Getty Images. S. 7 unten: Fisechko/Anastasia/Getty Images. S. 8: Klawe Rzeczy. S. 9 Mitte: marjorie anastacio/Getty Images. S. 9 rechts: You/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 89: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: API/Kontributor/Getty Images. S. 11 Mitte: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/5/5c/Ernest_Becker_%281924-1974%29.jpg. S. 11 unten: AP Photo | LOIS BERNSTEINS/picture alliance. S. 18: Stefan Blume. S. 24, 26: Thomas Victor. S. 25 rechts: dpa | Monika Skolimowska/picture alliance. S. 26: privat. S. 27: dpa/dpa-Zentralbild | Paul Zinken/picture alliance. S. 30: Michel Streich. S. 31: privat. S. 32, 33: Matt Rota. S. 38: Till Hafenbrak. S. 43: Ian Christmann. S. 46: dpa | Jan Woitas/picture alliance. S. 47: Jörg Klam. S. 52: domoyega/Getty Images. S. 53: BadBrother/Getty Images. S. 54 links: Jacobs Stock Photography Ltd/Getty Images. S. 54 rechts: Constantine Johnny/Getty Images. S. 55 oben: Westend61/Getty Images. S. 55 unten: privat. S. 56: anilyanik/Getty Images. S. 57 links: Tom Werner/Getty Images. S. 57 Mitte: simplehappyart/Getty Images. S. 57 rechts: ilyaliren/Getty Images. S. 58, 59: Eren Çevik/EyeEm/Getty Images. S. 62, 65: Sonja Mueller. S. 68, 69 unten, 70: Lea Dohle. S. 69 oben: Birte Thissen. S. 72: FilippoBacci/Getty Images. S. 73: der Knopfdrücker. S. 76: Jos Schmid. S. 80: Jan Robert Dünnweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: Cavan Images/Getty Images. S. 93 oben links: Katsiaryna Miadzvedzeva/Getty Images. S. 93 oben Mitte: ferrantraite/Getty Images. S. 93 oben rechts: Dmitry Kovalchuk/Getty Images. S. 93 Mitte unten: Jürgen Frank. S. 104: designer29/Getty Images. S. 105 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 105 oben: plainpicture/HANDKE + NEU. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 107 unten: Basball Recordings / M. Jakob.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Zeichner und Kinderbuchautor **Michel Streich**, der seit über sieben Jahren die Kolumne *Therapiestunde* illustriert, kann die von der Therapeutin Sandra Knümann beschriebene heilende und ruhespendende Kraft der Natur gut nachvollziehen: Der gebürtige Westfale lebt in den Blue Mountains, einem Nationalpark in der Nähe von Sydney, Australien
Seite 30



Wie bedeutsam Kindheitserfahrungen für Forscherinnen und Forscher sind, hat Autorin **Annette Schäfer** schon öfter verblüfft. Auch beim Interview mit Tara Well über Spiegelmeditation stieß sie darauf. Das Gespräch mit der Psychologin regte sie an, selbst einen langen Blick in den Spiegel zu werfen. In der Tat stellte sich eine wohlthuende Ruhe ein
Seite 40



Was bedeutet das Leben mit schweren psychischen Erkrankungen – für Betroffene und Angehörige? Aus dieser Themenanregung einer Leserin ist der erste Beitrag unseren neuen Reportage-Rubrik entstanden, die *Psychologie Heute*-Redakteurin **Eva-Maria Träger** betreut. Mit dieser Form möchten wir gesellschaftlich relevante Themen aus Psychologie und Psychotherapie künftig noch greif- und fühlbarer vermitteln
Seite 58

Inhalt



Krieg, Inflation, Pandemie: Unsere Gegenwart befeuert Ängste, auch solche, die nichts mit ihr zu tun haben. Was hilft gegen die Angst? Seite 12



Sich selbst betrachten: Im Interview erklärt Psychologin Tara Well die wohltuende Wirkung der Spiegelmeditation Seite 40

Beseitigt die Schmerztablette den Schmerz oder unterdrückt sie ihn nur? Ein Philosoph macht Experimente, um Fragen wie diese zu klären Seite 74



06 Freud & Leid

Der Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema: Angstfreier leben

Was hilft? Eine realistische Vorstellung von Angst – und wie wir ihr begegnen

24 Das gesamtdeutsche Ost-Kind

Zwischen DDR-Eltern und BRD-Vorurteilen: Was die Nachwendekinder prägt

30 Therapiestunde

Wie ein Waldspaziergang gegen die narzisstische Mutter half

32 Wozu Reue gut ist

Der schmerzhafteste Blick zurück lässt uns die Zukunft besser gestalten

38 Psychologie nach Zahlen

Stadt, Land, Küste, Berge: Vier Gegenden, die uns prägen

40 Spieglein, Spieglein...

Mit der Spiegelmeditation unsere Emotionen besser wahrnehmen

46 Im Fokus: Politische Polarisierung

Sozialwissenschaftler Jochen Roose über gesellschaftlichen Zusammenhalt

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage

Wer psychisch schwer erkrankt ist, erlebt oft einen Kreislauf zwischen Einweisung in die Psychiatrie und Entlassung

68 Einfach abtauchen

Die Psychologin Birte Thissen erforscht den Flow beim Lesen

72 Psychologie der Räume

Diesmal: das öffentliche Klo. Warten und Diskretion üben

74 „Der Schmerz ist da, aber ich fühle ihn nicht“

Ist der Schmerz im Körper oder im Gehirn? – Ein Interview mit Kevin Reuter

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Jede Mahlzeit ein Fest!

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen...

... an Hellmut Hattler

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
93 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 105 Vorschau

Freud & Leid

Sarah Chrysafis-Glück
studiert Psychologie und
betreibt ein Sportstudio



Keine Angst vor ... Spritzen

Sarah Chrysafis-Glück erzählt: „Rational wusste ich immer, dass Spritzen nicht wehtun. Meine Eltern sind Ärzte, die können das. Aber die Vorstellung, dass eine Nadel in meine Haut eindringt, war einfach unerträglich.“

Schon als Kind bin ich durchs Haus gerannt, wenn mein Vater zum Impfen kam. Später habe ich ihn gebeten, es nicht anzukündigen, damit ich keine Zeit zum Nachdenken habe.

So kam ich irgendwie durch. Bis ich bei meiner Ausbildung zur psychologischen Heilpraktikerin spritzen üben sollte. Eigentlich brauchte ich den Kurs

nicht, so kam das Thema unerwartet. Die Vorstellung, anderen Spritzen zu geben, war für mich mindestens so schlimm, wie Spritzen zu bekommen. Der Ausbilder war sehr einfühlsam, aber ich schaffte es nicht, mich zu überwinden. Da sagte er: „Ich gebe dir eine Spritze mit. Bis heute Abend“ – oder es war bis zum Ende des Wochenendes, ich weiß es nicht mehr – „wirst du dir selbst diese Spritze geben.“

Er sagte das mit einer solchen Selbstverständlichkeit, dass ich mich verpflichtet fühlte, der Anweisung zu folgen, sonst hätte ich mich als Versagerin gefühlt.

Zu Hause bat ich meine Mutter um mentale Unterstützung. Ich hatte die Spritze in der Hand, meine Mutter die Kamera im Anschlag für ein Beweisvideo. Nach Schweißausbrüchen und einer gefühlten Ewigkeit drückte ich – Augen zu und durch – die Spritze in meinen Bauch. Und es war überhaupt nicht schlimm!

Diese Spritze hat mein Verhältnis zu Spritzen komplett verändert. Ich gehe immer noch nicht gern zum Impfen, aber ich traue mich jetzt sogar, auf die Nadel zu gucken.“

Protokoll: Gabriele Meister



Kulturkur

Was schauen, wenn man die anderen ständig unterbricht?

Baal, denn der Film fördert die Selbsterkenntnis. Wir mögen rücksichtslos sein, der Protagonist Baal ist es noch viel mehr: Er schläft mit den Freundinnen seiner Freunde, demütigt, tötet. Und dennoch sind die Leute ihm verfallen – denn er ist eben auch ein Dichter, einer der weiß: „Man muss das Tier herauslassen. In die Sonne mit dem Tier.“ Man begreift schnell, dass hinter der Grausamkeit wichtige Bedürfnisse stecken, Freiheit zum Beispiel oder Lust. Um eine ähnliche Erfahrung geht es bei einer therapeutischen Übung namens Stuhldialog: Hat man ein wiederkehrendes Problem, etwa Rücksichtslosigkeit, stellt man sich dieses als Person vor, die einem gegenüber sitzt. Dann redet man mit ihr und versucht, sie zu verstehen. Oft, so die Idee, vertritt sie eine Botschaft, und wenn wir die ernst nehmen, verschwindet das Problem. „Was ist los, Herr Rücksichtslos?“, fragen wir und er antwortet womöglich: „Zuhören nervt.“ Also bieten wir an, weniger Zeit mit anderen zu verbringen, wenn er seltener dazwischenredet. Um so souverän mit einem Stuhl zu verhandeln, brauchen wir freilich eine starke Vorstellung von Herrn Rücksichtslos – und die gibt uns niemand so gut wie Baal.



Der Film

Baal von Volker Schlöndorff basiert auf einem Theaterstück Bertolt Brechts. Auf Initiative von dessen Witwe konnte der Film 44 Jahre lang nicht gezeigt werden.



Die Methode

Beim Stuhldialog geht es um das Externalisieren von Persönlichkeitsanteilen. Mehr dazu in: Eva-Lotta Brakemeier, Frank Jacobi (Hg.): *Verhaltenstherapie in der Praxis*.

An dieser Stelle beschreibt Redakteurin Anne Kratzer, welche Filme und Bücher gegen die Misere des Alltags helfen

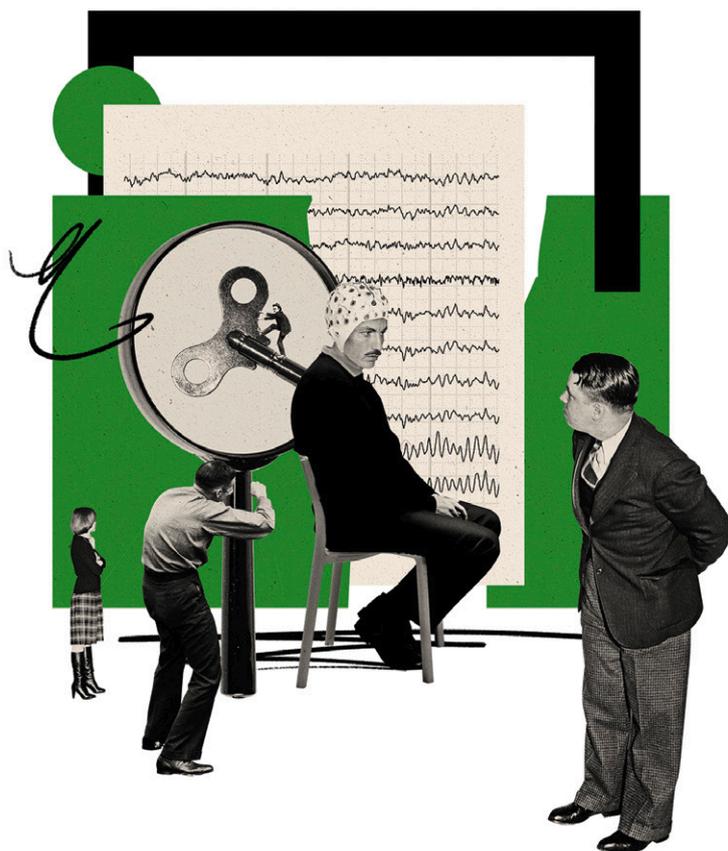
Konsumkritik

Die Gusseiserne

Zu den Lieblingsbetätigungen der Psychologie gehört es, Persönlichkeitstypen zu bestimmen – hunderte davon kursieren. Das hat auch mit der Konsumkultur zu tun. In der avancierten Warenwelt werden Produkte auf Persönlichkeitstypen zugeschnitten – je mehr es von Letzteren gibt, desto mehr Konsumgüter können produziert werden. Was tun, um diese sozial zwar progressive, ökologisch aber fatale Spirale zu durchbrechen? Hier lässt sich vom wertkonservativen Persönlichkeitstyp lernen; genauer gesagt von dem Küchengerät, das er wie kein anderes schätzt: der gusseisernen Bratpfanne. Sie ist das Totemprodukt derjenigen, die der Konsum-Eskalation Kontinuität, Beständigkeit, Langmut, Reduktion aufs Wesentliche entgegensetzen wollen. Die Gusseisen-Adepten waren „nachhaltig“, lange bevor der Begriff zum Buzzword wurde. So eine Pfanne kauft man einmal im Leben, sorgt sich um sie, altert und rostet mit ihr. Damit ist die Gusseiserne auch ein symbolisches Gerät für Romantiker: *One love, one life. One life, one pan.*

Jörg Scheller





- **2021** Metastudie: Handlungen auch ohne Bereitschaftspotenzial
- **2015** Haynes ermittelt einen *point of no return* für den Abbruch einer Handlung
- **2009** Kühn und Brass: Ein Willensveto wird seinerseits vorbewusst eingeleitet
- **1985** Libet gesteht dem Willen ein Vetorecht ein
- **1983** **Das Libet-Experiment weckt Zweifel am freien Willen**
- **1964** Kornhuber und Deecke entdecken das Bereitschaftspotenzial

1983

Das Libet-Experiment weckt Zweifel am freien Willen. Entspannt saßen die Versuchspersonen in ihren Sesseln, den verkabelten Kopf zurückgelehnt, den rechten Arm auf der Lehne ausgestreckt. Ihre einzige Aufgabe: spontan die Finger bewegen, vierzigmal, wann immer ihnen danach war.

Eine Meditationsübung? Nein, ein Experiment, dessen Veröffentlichung im Jahr 1983 zunächst kleine und dann immer höhere Wellen schlug und vor allem in der Psychologie und der Philosophie, aber auch in den Feuilletons eine hitzige Diskussion über die Freiheit des menschlichen Willens anstieß. Und das alles ausgelöst von einem staubtrockenen Fachartikel in der Zeitschrift *Brain*. Nur dessen Untertitel ließ die Brisanz erahnen: *The unconscious initiation of a freely voluntary act*. Hier wurde also ernsthaft behauptet, dass Willensakte gar nicht willentlich initiiert werden, sondern unbewusst vor dem Willensentschluss!

Der Physiologe Benjamin Libet und sein Team an der *University of California* hielten sich in ihrem Experiment an drei zeitliche Messwerte: erstens den Moment, zu dem die Fingerbewegung einsetzte; zweitens das „Bereitschaftspotenzial“:

ein Zacken in der Hirnstromkurve, der einer Willkürbewegung um etwa eine Sekunde vorausgeht; und drittens den Moment, an dem die Person die Bewegung *willentlich* einleitete. Zu diesem Zweck blickten Libets Freiwillige auf einen schnell im Kreis laufenden Lichtpunkt und merkten sich das Feld, das dieser genau in dem Moment passierte, als sie die Finger zu heben beschlossen.

Das Ergebnis: Dieser Willensbeschluss kam durchweg erst dann, *nachdem* das Gehirn die Handlung bereits initiiert hatte, im Schnitt 350 Millisekunden nach dem Bereitschaftspotenzial. Daher also die erregte Debatte: Haben wir überhaupt einen freien Willen, wenn „es“ in uns bereits vorab entscheidet? Werden wir vom Gehirn ferngesteuert?

Libet schränkte später ein, dass der freie Wille zumindest ein Vetorecht in diesem Prozedere habe: Wir können eine im Gehirn bereits eingeleitete Handlung willentlich noch stoppen. Doch muss man unsere „Freiheit“ überhaupt daran festmachen? Denn die Person als Ganzes umfasst doch wohl mehr als das, was der Scheinwerfer des Bewusstseins gerade beleuchtet.

Thomas Saum-Aldehoff

Illustration: Klawe Rzezczy für Psychologie Heute

Übungsplatz: Tragende Säulen

Eine Übung, um sich seiner Kräfte bewusst zu werden



Ressourcenaktivierung



25 Minuten



Stift und Papier

1

In den Herausforderungen des Alltags wissen wir manchmal gar nicht mehr genau, was uns Energie gibt.

Die folgende Übung hilft, uns daran zu erinnern



2

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auf. Spüren Sie, wie Sie geerdet und vom Boden getragen sind. Während Sie auf diese Wahrnehmung achten, stellen Sie sich vor, wie auch Ihr ganzes Leben auf einigen tragenden Säulen steht

3

Begeben Sie sich in Gedanken auf die Suche nach Ihren wichtigsten Säulen. Damit ist alles Positive und Hilfreiche gemeint, das Sie bisher erfahren oder selbst bewirkt haben. Lassen Sie die Gedanken schweifen und machen Sie sich Notizen dazu. Die folgenden Fragen bieten eine Anregung

4

Welche Fähigkeiten zeichnen mich aus? Überlegen Sie, mit welchen Stärken Ihre Familie und Freunde Sie beschreiben würden, zum Beispiel mit Ihrem Humor



5

Welche Fertigkeiten habe ich mir im Laufe meines Lebens angeeignet? Erinnern Sie sich an das Gute, das Sie von Ihrem Umfeld gelernt haben. Fragen Sie sich auch: Welche Werte habe ich vermittelt bekommen, die kostbar für meinen Lebensweg waren?

6

Was ist ein besonderes Erfolgserlebnis für mich, das mich mit Stolz erfüllt? Das kann ein beruflicher oder privater Meilenstein sein. Was macht mir Freude und gibt mir ein Gefühl von Freiheit? Welche Menschen oder Dinge liegen mir besonders am Herzen?



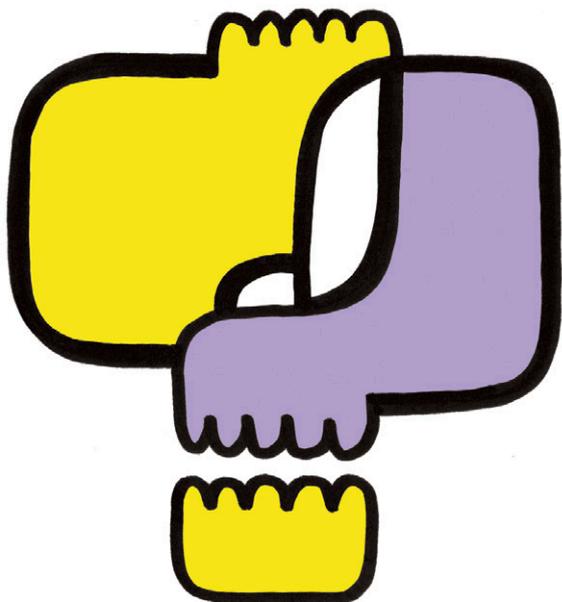
7

Worauf kann ich mich stützen? Wer oder was spendet mir Trost? Wahrscheinlich gibt es Menschen oder Aktivitäten, die Ihnen in schwierigen Situationen geholfen haben weiterzumachen

8

Suchen Sie für jede Ihrer Säulen jeweils ein Wort oder ein inneres Bild, das diese verkörpert. So können Sie sich Ihre Kraftquellen auch in Zukunft leichter ins Gedächtnis rufen und sie aktivieren

Steffen Fliegel, Annette Kämmerer: Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis. Dgvt, Tübingen 2009 (6., ergänzte Auflage)



Es gibt kein Leben ohne Altern. Auch im hohen Lebensalter entwickeln wir uns ständig weiter und eignen uns neue Kompetenzen an, auch um mit zunehmenden körperlichen Einschränkungen im hohen Lebensalter umzugehen. Die Gerontologie hat in den letzten Jahrzehnten die kompetenten Alten eindrucksvoll erforscht und beschrieben.

Die Unterschiedlichkeit zwischen einzelnen Individuen ist niemals so groß wie im hohen Lebensalter. Dabei werden die körperlich bedingten Einschränkungen, die die letzte Lebensphase wesentlich bestimmen, nicht verleugnet. Es wird von einem dritten Lebensalter gesprochen, das mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben beginnt. Die Menschen in den Ländern westlicher Zivilisation dürfen zu diesem Zeitpunkt im Durchschnitt noch etwa 20 Lebensjahre bei relativ gutem Gesundheitszustand erwarten. Dieser Zugewinn an auch qualitativ hochwertiger Lebenserwartung ist die größte zivilisatorische Errungenschaft des letzten Jahrhunderts in unseren Breitengraden. Das vierte Lebensalter beginnt dann etwa ab dem 85. Lebensjahr und wird ganz wesentlich vom Zustand des Körpers geprägt.

„Alter wird zu einer Krankheit.“ Das stört Martin Teising



Martin Teising ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Psychoanalytiker in freier Praxis. Die Psychodynamik lebenslangen Alterns ist einer seiner Forschungsschwerpunkte

In der neuen, der 11. Version der ICD MMS (*International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics*) der Weltgesundheitsorganisation spielt das Alter erstmals bei der Erfassung von Krankheiten eine Rolle. Mit den Zusatzcodes XT19 für „Frühes geriatrisches Alter“ (65 bis 84 Jahre) und XT13 für „Spätes geriatrisches Alter“ (ab 85 Jahre) soll das Lebensalter als Teil der Diagnose erfasst werden. Seit dem 1. Januar 2022 können die Mitgliedsstaaten der WHO ihre Mortalitätsdaten auch mit dieser neuen Verschlüsselung melden. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte arbeitet noch an der deutschen Version, die in den nächsten Jahren auch in Deutschland verbindlich in Kraft treten wird.

Die Erfassung von Krankheiten, von Mortalität und Morbidität hat hohe gesundheits- und gesellschaftspolitische Bedeutung. Als Beispiele seien hier die Homosexualität, die bis 1990 noch als Krankheit galt, und die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen genannt. Die letztgenannten wurden in die ICD-10 aufgenommen und damit offiziell als Erkrankung anerkannt, nachdem Psychopharmaka zu ihrer Behandlung entwickelt worden waren.

Wenn das Alter demnächst Teil der Krankheitsdiagnose wird, nährt das die Vorstellung, dass das Alter selbst eine Krankheit sei und seine Erscheinungen bekämpft werden müssten. Auf diese Weise wird eine Voraussetzung dafür geschaffen, eines Tages auch sogenannte Anti-Aging-Produkte in den Leistungskatalog der Sozialversicherungen aufzunehmen. Damit einher geht eine Verleugnung der prinzipiellen Begrenztheit, Unverfügbarkeit und Vergänglichkeit des individuellen menschlichen Lebens. Allmachtsvorstellungen von unbegrenzter Beherrschung und Zerstörung der Natur werden auf diese Weise weiter gefördert. Erst die Anerkennung eigener Endlichkeit aber macht unser Leben so kostbar. Wäre das Leben unendlich und würden wir nicht altern, würde es seinen Wert verlieren.

An dieser Stelle erzählen Expertinnen und Experten, worüber sie sich ärgern