

PSYCHOLOGIE HEUTE

Schüchtern glücklich sein

Über die Stärke von
zurückhaltenden
Menschen – und
wie sie sich selbst
annehmen



Lebens-Wandel
Mit Veränderung
gut umgehen

Sexprobleme
10 Gründe,
10 Lösungen

Schulsport
Ein Drama,
das nachwirkt



University of Applied Sciences

APOLLON Hochschule
der Gesundheitswirtschaft



BACHELOR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE (B. Sc.)

Auch ohne Abitur und NC!

Bringen Sie psychologisches Know-how in Ihren Arbeitskontext ein

Der Studiengang zum Bachelor Angewandte Psychologie (B. Sc.) vermittelt Ihnen einen durchdachten Wissensmix aus den Gebieten der angewandten Psychologie, Gesundheit und Ökonomie. Je nachdem, für welche der von Ihnen wählbaren fachlichen Vertiefungen Sie sich entscheiden, qualifizieren Sie sich für unterschiedlichste, zukunftsorientierte Berufsfelder und verbessern so Ihre beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten nachhaltig.



START
JEDERZEIT!



MASTER PSYCHOLOGIE (M. Sc.)

Anwendungsorientierte Psychologie
mit Fokus auf Beratungskompetenz

Gewinnbringend für jede psychologische Tätigkeit

Psychologen und Psychologinnen werden in einer komplexer werdenden Welt immer gefragter. Die Einsatzfelder sind entsprechend vielfältig: Das reicht von der Personalentwicklung über psychologische Beratungsstellen bis hin zur beratenden Arbeit in Schulen, Behörden oder der Polizei. Mit dem APOLLON Master Psychologie können Sie nahezu alle psychologischen Tätigkeiten ausüben.

Übrigens ist ein Großteil der klinischen Psychologie beratende Arbeit – hierfür benötigen Sie keine Approbation. Ihre Chancen, als APOLLON Absolvent oder Absolventin in eine spannende und verantwortungsvolle Position zu kommen, sind dementsprechend hervorragend.



www.apollon-hochschule.de

DZ280

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Wie kontraintuitiv es für die westliche Welt auch sein mag“, so schreibt mir Erin Gurr, „in bestimmten indigenen Kulturen wird es nicht unbedingt positiv beurteilt, wenn man extravertiert, emotional oder gesprächig ist.“ Erin Gurr ist Psychologin an der *McGill University* in Montreal in Kanada und Hauptautorin eines interessanten Buchkapitels über die Art, wie indigene Völker in Nordamerika schüchternes oder scheues Verhalten betrachten. Ich habe Erin Gurr kontaktiert und mit ihr ein E-Mail-Interview geführt.

In vielen indigenen Gemeinschaften und Nationen im Norden Amerikas (so verschieden diese auch insgesamt sind) ist Schüchternheit ein wünschenswerter Charakterzug, weil er das soziale Miteinander befördert und Konflikte reduziert, so die These von Erin Gurr. Zurückhaltung kann der Gemeinschaft dienen, ein Ausdruck von Respekt gegenüber älteren Menschen sein – oder ist schlicht der Tatsache geschuldet, dass man nicht in seiner vertrauten indigenen Sprache spricht: „Meine eigene Großmutter“, berichtet Gurr, „wurde oft von Fremden als chronisch schüchtern beschrieben, aber alle aus ihrer Familie, vor allem jene, die ihre Sprache fließend sprachen, haben ganz anderes berichtet.“ Zudem sei die westliche, vom antiken Griechenland geprägte Kultur sehr dialektisch ausgerichtet, Wissen entsteht über Debatten und

den Ausdruck persönlicher Meinung – wofür Schüchternheit nicht unbedingt förderlich ist. In vielen indigenen Kulturen hingegen ist Weisheit eingewebt in tradierte Geschichten und Lieder.

Auch das Konzept von Persönlichkeit sei in indigenen Gemeinschaften ein gänzlich anderes als in westlichen Gesellschaften, berichtet Gurr. Häufig gibt es keine lineare Vorstellung von Zeit und damit auch keine lineare Vorstellung von menschlicher Entwicklung. Diese ist zudem eingebettet in die Natur, und so kann sich die Persönlichkeit eines Menschen verändern, wenn sich das Ökosystem ändert – im konstanten Dialog mit der Umwelt, die ihn umgibt. Schließlich ist man zwar man selbst, aber man ist auch zu einem guten Teil seine Vorfahren (ein Konzept, so merkt Gurr an, das die westliche Wissenschaft gerade aufgreift in Form der Diskussionen um epigenetische Vererbung und transgenerationale Traumata).

Es ist ein offenerer und durchlässiger Blick auf die Persönlichkeit, der Verhaltensweisen weniger pathologisiert. Schüchternheit ist kein Grund für eine Therapie, sagt auch Experte Asendorpf in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). In dieser erzählen wir von schüchternen Menschen und wie sie offener auf andere zugehen können – wenn sie das wollen. Gute Erkenntnisse wünscht wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

PS: Die Frage nach der Wahrnehmung indigener Völker durch die westliche Brille ist ein komplexes und vieldiskutiertes Thema, bei dem es auf die Wortwahl ankommt, daher stellen wir das E-Mail-Interview mit Erin Gurr im Originaltext auf Englisch für Sie auf unsere Website unter psychologie-heute.de/gesellschaft

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 10 01 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/ 60 07-0
redaktion@psychologie-heute.de

PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

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

CHEFREDAKTION

REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder, Elke Hartmann-Wolff,
Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Denise Schiwon, 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 Klöngler
Postfach 10 01 54, 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 Fernsehendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

FRAGEN ZU ABBONNEMENT 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.

BILDQUELLEN Titel: Hanna Barczyk. S. 3, 6: Andreas Reeg. S. 4 oben: Jorge Camarotti. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 13, 15, 19, 22: Hanna Barczyk. S. 5 Mitte, 27: Jacobia Dahm. S. 5 rechts, 41, 43: Eva Revolver. S. 7 oben: Marti Sans/Stocksy. S. 7 unten: Eva Fischer. S. 8: Klawe Rzczy. S. 9 links: Keiko Takamatsu/Getty Images. S. 9 Mitte: Svetlana Kuzmina/Getty Images. S. 9 rechts: Svetlana Belonog/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 92: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: picture alliance/DRFP/Leemage | ©DRFP/Leemage. S. 11 Mitte: David Baratz. S. 11 unten: fine-art-images/akg-images. S. 23: privat. S. 24: Franziska Rieder. S. 25: David Trood/Getty Images. S. 26: Bertil Persson/Getty Images. S. 28: privat. S. 29: arthurbraunstein/photocase.de. S. 30: Michel Streich. S. 31: Jan Merkel. S. 32, 33: Ralf Nietmann. S. 35 oben: privat. S. 35 unten: privat. S. 38: Till Hafenbrak. S. 46: picture alliance/dpa | Uli Deck. S. 47: Uniklinikum Dresden. S. 52: Uwe Krejci/Getty Images. S. 53: Kharom Pleedee/Getty Images. S. 54 links: Oliver Rossi/Getty Images. S. 54 rechts: La Bicicleta Vermella/Getty Images. S. 55 oben: Tom Elkhamlich Jaouad / EyeEm/Getty Images. S. 55 unten: privat. S. 56: MicroOne/Getty Images. S. 57 links: Thilo Brunner/Getty Images. S. 57 rechts: ilyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 63, 66: Khalood Eid. S. 68, 69, 70, 71: Dorothea Huber. S. 72 links: Rob and Julia Campbell/Stocksy. S. 72 Mitte, 84: Westend61/Getty Images. S. 72 rechts: Robert Niedring/Getty Images. S. 74: Ramona Ring. S. 76: Fotostudio Eder. S. 80: Pablo Banzer Schmitt. S. 81: Gunter Glücklich. S. 89 oben links: <https://sarahdesai.de/poesie-therapie/#podcastfolge>. S. 89 oben Mitte: Triloks/Getty Images. S. 89 oben rechts: mahmud hassan Khan / 500px/Getty Images. S. 89 unten links: CSA Images/Getty Images. S. 89 unten Mitte: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/bibliothek-rapie-mit-buechern-die-seele-heilen-100.html>. S. 104 oben: Andreas Reeg. S. 105 oben: skynesher/Getty Images. S. 105 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: Alex de Brabant.



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C002639

ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Die in Kanada lebende Illustratorin **Hanna Barczyk** hat das Cover und die Titelgeschichte über Schüchternheit für uns gestaltet. Sie hat sich dem Thema über Symbole und Metaphern genähert, um zu zeigen, was Körper und Seele empfinden, wenn man schüchtern ist. Eine wärmere und kühlere Farbpalette bilden dabei ab, wie sich die Körpertemperatur jeweils anfühlt **Cover, Seite 12**



Psychologie Heute-Redakteurin **Anne Kratzer** geht oft auf andere zu. Unsicher ist sie dabei trotzdem manchmal – das glaubt ihr aber kaum jemand. Welch Glück, dass sie die Titelgeschichte betreuen durfte. Darin konnte sie nämlich unterbringen, dass beides zugleich geht: extravertiert sein und schüchtern **Seite 12**



Vor vielen Jahren – er war damals Assistent in Psychologie an der Universität Bochum – gab **Steffen Fliedel** ein Seminar zur Paartherapie. Das Thema Sexualität hatte er wohl „vergessen“, und so verpflichteten die Studierenden ihn, darauffolgend ein Seminar zur Sexualtherapie anzubieten. Es lief erstaunlich gut, und so wurde es einer seiner Therapieschwerpunkte **Seite 40**

Inhalt



Heutige Eltern behüten ihre Kinder zu stark, so ein oft gehörter Vorwurf. Was ist dran? Seite 24



Schüchternheit ist eine liebenswerte Eigenschaft, hinderlich wird sie nur dann, wenn sie das Leben einschränkt. Wie man Kontakt übt, ohne dabei seine Persönlichkeit zu verbiegen Seite 12

Probleme mit dem Sex entstehen, wenn man ihn mit Erfolgsdruck vermietet. Die Lust will erkundet, nicht „performt“ werden Seite 40



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Schüchtern glücklich sein

Über die Stärke von zurückhaltenden Menschen – und wie sie sich selbst annehmen

24 Vorsicht, mein Kind!

Über Bindung, Mut und Risiko in der Erziehung

30 Therapiestunde

Das Verdikt: Woher rührt Almas Unnahbarkeit gegenüber Männern?

32 Verankert im Wandel

Wie wir lernen, mit Veränderungen in unserem Leben umzugehen

38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Strategien der Selbstdistanz gegen Grübeln und inneren Aufruhr

40 Zehn Gründe für Probleme mit dem Sex

... und zehn Lösungsansätze von Sexualtherapeut Steffen Fliegel

46 Im Fokus: Assistierter Suizid

Die Psychiaterin Ute Lewitzka warnt vor einem Werther-Effekt

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt: Tim Lomas

Die Wörter der Welt und der Kartograf des Fühlens

68 Bühne der Beschämung

Der demütigende Schulsport und seine langen Nachwirkungen

72 Das halbe Leben

Randalierende Kinder, schlechte Vorgesetzte: Ein Erzieher erzählt

74 „Ein Mensch mit Demenz legt all seine Schalen ab“

Pflegetrainerin Hildegard Nachum über eine Kommunikation in Würde

80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Buchhandlung Ein Ort der Ruhe im Sturm

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Mirna Funk

In jedem Heft

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

Freud & Leid



Daria Müller studiert Erziehungswissenschaft und Publizistik an der Uni Mainz

Keine Angst vor ... Schreibblockaden

Daria Müller erzählt: „Am Anfang meines Studiums habe ich gar nicht verstanden, was mit mir los ist. Ich war gut in der Schule, doch in der Uni hatte ich das Gefühl: Ich bin nicht fürs Studieren gemacht.“

Ich setzte mich an den Laptop und brachte keinen Satz zustande. Je höher der Druck, etwas schreiben zu müssen, desto schlimmer die Blockaden.

Immer wieder habe ich aus diesem Grund Klausuren und Hausarbeiten nicht mitgeschrieben oder bin gar nicht mehr zur Uni gegangen. Manchmal hatte ich Panikattacken. Mit meinen Eltern konnte ich nicht darüber reden –

ich bin die erste Person im Haushalt, die studiert. Ich wollte sie nicht damit belasten.

Weil es mir allgemein nicht gutging, begann ich eine Psychotherapie. Dabei wurden unter anderem eine posttraumatische Belastungsstörung und ADHS diagnostiziert. Ich verstand: Ich bin nicht faul, sondern psychisch krank.

Dozierenden das zu schreiben und um mehr Zeit zu bitten, ist mir anfangs sehr schwergefallen, aber die meisten reagierten sehr verständnisvoll. Aufgrund meiner Diagnosen bekomme ich nun auch offiziell einen Nachteilsausgleich im Studium.

Und noch etwas wurde mir bewusst: Ich bekomme sehr gute Noten. Vielleicht bin ich also doch nicht zu dumm für die Uni?

Mit diesem Selbstbewusstsein kann ich den Druck jetzt uminterpretieren: Was ich spüre, ist Zeitdruck, nicht Leistungsdruck. Ich weiß, dass ich etwas Sinnvolles schreiben kann!

Mittlerweile gebe ich sogar ein Tutorium. Aufgaben zu korrigieren fällt mir ganz leicht. Und wenn mich mal eine Studentin, ein Student um mehr Zeit bittet, freue ich mich, Unterstützung anbieten zu können.“

Protokoll: Gabriele Meister

Foto: Andreas Reeg für Psychologie Heute



Kulturkur

Was lesen, wenn man nur fade Kleidung hat?

Die tausend Träume von Stellavista, denn das Buch schenkt einem Inspiration. Gegen verschiedenste Probleme setzt ein Teil der Forschung derzeit auf Drogen. Egal ob Sie Ängste haben oder Depressionen: Nach ein bisschen LSD oder Zauberpilzen versinken Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer stundenlang in fremde Welten, danach geht es ihnen manchmal besser. Vermutlich weil dabei Hirnareale miteinander kommuniziert haben, die das sonst nicht tun. Es kam zu neuen Zusammenhängen und Einsichten, zu Momenten, die den Blick verändern. Solche Erfahrungen fördert auch dieses Buch: In einem verfallenden Wüstenort sind Dinge, von denen man es nicht erwartet hätte, auf sehr feine Weise belebt. Als eine Frau den Blumenladen betritt, heißt es: „Die Farne reckten sich ihr entgegen und verdreifachten eifrig ihre fließenden Flötenstimmen“, in der Hausbibliothek gibt es „sich sanft bewegende“ Wände und Kleidungsstücke sind empfindsam: „Aus irgendeinem Grund war das Gewebe ungewöhnlich verängstigt und klammerte sich an ihn wie eine neurotische Witwe.“ Trägt man die Textilien zu selten, werden sie unruhig. Nach dieser Lektüre blickt man nicht nur liebevoller in den Kleiderschrank, sondern auch mit einem derart weiten Bewusstsein, dass man Kombinationsmöglichkeiten wahrnimmt, die noch nie zuvor jemand gesehen hat.



Das Buch

James Graham Ballards *Die tausend Träume von Stellavista* ist eine Sammlung von melancholischen Science-Fiction-Geschichten.



Die Methode

Das therapeutische Potenzial von Drogen wird aktuell besonders bei Depressionen vielbeforscht. Mehr dazu in Andrea Jungaberles Buch *Yoga, Tee, LSD*.

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

Konsumkritik

Schlag-den-Frosch-Automat

Am Anfang hatte es die Psychologie noch einfach: Sie konnte sich ganz auf Mensch-Mensch-Interaktionen konzentrieren. Heute muss sie sich auch mit Mensch-Maschine-Interaktionen herumschlagen. Die Ausweitung der Psychologiezone wird selbst im Spielzeugbusiness sinnfälliger. Hoch im Konsumkurs stehen derzeit interaktive Kinderwaren, die psychische und sensorische Fähigkeiten zu veredeln verheißen. Zur Optimierung der Konzentration, der Hand-Auge-Koordination wie auch des Fremdsprachenfrühererwerbs empfiehlt sich etwa der Kauf des quietschbunten Schlag-den-Frosch-Automaten *Think Gizmos TG702-B*. Auf Lichtsignale hin gilt es, vermittels eines Kunststoffhammers auf etwas dümmlich dreinblickende, nuklear-unfallverdächtig blinkende und polyglott quakende Plastikfrösche einzudreschen. Sollte diese sublimierende Mensch-Maschine-Symbiose dazu beitragen, dass Kleinkinder ganz ohne Massaker an realweltlichen Fröschen zu Highperformern avancieren – wer könnte es mit seinem Gewissen vereinbaren, sie nicht zu erwerben?

Jörg Scheller





- **1975** Virginia Satir stellt Familienkonflikte per Aufstellung dramaturgisch dar („Familienskulptur“)
- **1966** Arnold A. Lazarus setzt Rollenspiele in der Verhaltenstherapie ein
- **1964** Eric Berne begründet die Transaktionsanalyse (*Games People Play*)
- **1951** Fritz Perls' Gestalttherapie: Techniken des Rollentauschs und leeren Stuhls
- **1923 Jacob Moreno entwickelt die Idee zum Psychodrama**

1923

Jacob Moreno entwickelt die Idee zum Psychodrama. Vor 100 Jahren gründete Jacob Levy Moreno – hauptberuflich arbeitete er als Werks- und Gemeindefacharzt – in Wien ein experimentelles Stegreiftheater. Im folgenden Jahr veröffentlichte er ein Buch über diese Art des Theatermachens, über spontane Rollenspiele auf der Bühne und die Dynamik, die sie bei den Beteiligten auslösten. Fasziniert schaute Moreno im Wiener Augarten auch Kindern bei ihren kreativen Dubist-jetzt-die-Prinzessin-und-ich-der-Räuber-Spielen zu. All diese Beobachtungen inspirierten ihn zu Techniken und Settings, die er Jahre später zu einem Psychotherapieverfahren zusammenfügen sollte: dem „Psychodrama“.

Moreno war 1889 als Spross einer Familie von sephardischen Juden in Bukarest geboren worden und als Kind mit seinen Eltern nach Wien gezogen, wo er nach der Schule zunächst Philosophie, dann aber Medizin studierte. Nach der Promotion arbeitete er als Arzt in einem Flüchtlingslager, hielt Kontakt zu dem Berufskollegen und überzeugten Sozialisten Alfred Adler, neben Freud und Jung einer der Gründerväter der Psychotherapie. 1925 übersiedelte Jacob Moreno in die USA, arbeitete mit Strafgefangenen und in einem Er-

ziehungsheim, bevor ihm 1936 die Leitung einer kleinen psychiatrischen Klinik in Beacon übertragen wurde.

Hier entwickelte der Therapeut seine Methode des Psychodramas weiter. Die Grundidee: Die Patientin, der Patient agiert im Rollenspiel in dramatisierter Form persönliche Konflikte aus, die in Vorgesprächen identifiziert worden sind. Im Gruppensetting übernehmen dann andere Personen die Rollen der Mitakteure in der konflikthaften Szene. Ein Ziel ist, die oft heftigen Affekte, die dabei aufkommen, zu spüren und zu bearbeiten. Wenn die Person selbst dann nicht weiterzuspielen vermag, kann unter Umständen jemand anderes aus der Gruppe für sie einspringen. Eine andere Variante ist der Rollentausch: In einem Partnerschaftskonflikt übernimmt etwa der Mann die Rolle der Frau und umgekehrt – ein vielleicht augenöffnender Perspektivwechsel. Oder die Person erhält die Aufgabe, eine therapeutisch vorgegebene Situation im Rollenspiel zu bewältigen.

Morenos Psychodrama hat zahlreiche andere Therapieschulen zu ähnlichen Techniken inspiriert, darunter die Gestalt-, Familien- und Verhaltenstherapie.

Thomas Saum-Aldehoff

Übungsplatz: Innerer Garten

Eine Vorstellungsübung, um sich einen Ort der Ruhe zu schaffen



Imaginationsübung



5 Minuten



Eine stille Umgebung



1

Bei dieser Übung legen Sie in Ihrer Vorstellung einen Garten an, in dem Sie durchatmen und den Blick weiten können. Es kommt darauf an, ihn nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Wann immer Sie eine Auszeit brauchen, können Sie dort in Gedanken verweilen

2

Malen Sie sich Ihren inneren Garten zunächst von außen aus. Braucht er eine Umgrenzung, damit Sie sich geborgen fühlen? Das könnten hohe Sträucher, ein Zaun oder Fluss sein, der ihn umschließt

3

Nähern Sie sich dem Eingang zum Garten in Ihrem Tempo. Das mentale Spazieren kann sich lebendiger anfühlen, wenn Sie sich vorstellen, wie der Kies unter den Sohlen knirscht. Vielleicht gehen Sie auch barfuß auf weichem Grund

4

Bevor Sie eintreten, können Sie Gepäck ablegen: Nehmen Sie Gefühle oder Gedanken in sich wahr, von denen Sie sich eine Pause wünschen? Entscheiden Sie bewusst, welchen Teilen Ihres Erlebens Sie im Garten Raum geben



5

Denken Sie an eine angenehme Sinnesempfindung, während Sie Ihr Grundstück betreten. Vielleicht strömt Ihnen der Duft von Kräutern oder Blüten entgegen oder durch die Baumkronen fällt wärmendes Licht?



6

Suchen Sie Ihren Lieblingsplatz auf. Das mag an einem Teich, in einer Hängematte oder auf den kräftigen Wurzeln eines Baumes sein. Machen Sie es sich bequem. Es könnten Vögel oder Blätterrauschen zu hören sein

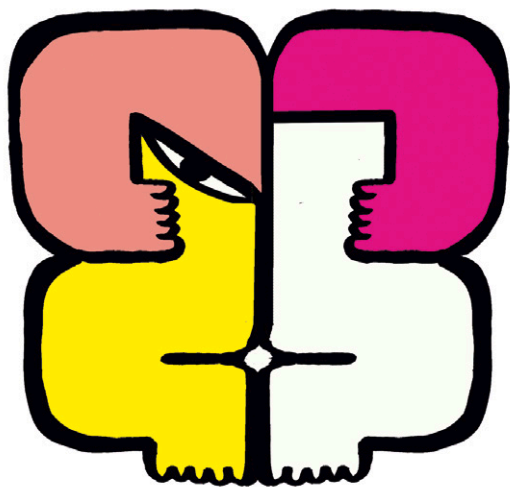
7

Lassen Sie Ihren Blick über die Anlage schweifen, in der alles so wächst, wie Sie es sich wünschen. Gibt es hier Wiesen oder Beete? Welche Farben nehmen Sie wahr?

8

Verlassen Sie den Garten, wenn Ihnen danach ist. Wenn Sie häufiger wiederkommen, verankern Sie diesen Ruheort in Ihrer Vorstellung und finden leichter den Weg, wenn Sie ihn brauchen

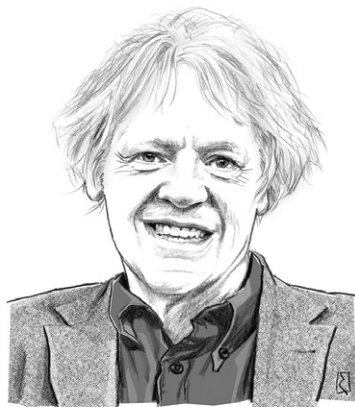
Quelle: Luise Reddemann: Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Klett-Cotta, Stuttgart 2001



Ob es mit der monotheistischen Tradition und dem Mythos vom Jüngsten Gericht zusammenhängt, dass in der Ratgeberliteratur so gerne vom Segen des Verzeihens und der Vergebung gesprochen wird? Gewiss wünscht ein praktizierender Paartherapeut sich rhetorische Werkzeuge, um der Rachsucht zu begegnen, die sich vor allem nach Eifersuchtskrisen bei Paaren bemerkbar macht. Wenn das aber dazu führt, beide Teile vor die Entscheidung zu stellen, sich entweder zu trennen oder einander zu verzeihen, finde ich das ärgerlich und wenig empathisch. Unsere Liebesbeziehungen sind aus animalischen und narzisstischen Elementen gemischt. Auf der animalischen Ebene orientieren wir uns an Lust und Unlust – und Lust darf auch sein, wo vorher Zorn war und wo bei genauem Nachdenken eben nicht so getan werden kann, als sei alles wieder gut.

Ich erinnere mich an ein Paar, in dem die Frau das sexuelle Interesse an ihrem Mann verloren hatte. In einem Streit sagte sie sogar zu ihm, wenn er so unzufrieden sei, solle er sich doch eine Geliebte nehmen. Das tat er dann auch – heimlich. Irgendwann entdeckte sie auf seinem Handy eine verdäch-

„Verzeihen wird überschätzt.“ Das stört Wolfgang Schmidbauer



Wolfgang Schmidbauer arbeitet als Autor, Lehranalytiker und Familientherapeut in München. 2020 erschien sein Buch *Du bist schuld!* Zur Paaranalyse des Vorwurfs

tige Botschaft, er gestand, sie empörte sich, bisher hätten sie doch einander vertraut – er solle verschwinden.

Er zog aus, provisorisch zu einem Freund. Inzwischen war sie ruhiger geworden, die beiden fast erwachsenen Kinder reagierten schockiert auf den Konflikt zwischen den Eltern. Diese hielten auch in der Krise an der Tradition fest, einander nie vor den Kindern schlechtzureden, und einigten sich auf eine Paartherapie.

Er beendete die Liebschaft und suchte das Gespräch. „In den letzten Wochen haben wir mehr geredet als in den Jahren vorher“, gestand er. Sie kamen sich sexuell wieder näher, erlebten einen zweiten Frühling, es war eine der Entwicklungen, in denen Partner bereit sind, voneinander zu lernen und sich neu aufeinander einzustellen. In der letzten Sitzung sagte er halb im Scherz: „Eigentlich geht es uns besser als zuvor, da musst du mir doch verzeihen, dass ich fremdgegangen bin!“

„Niemals!“, sagte sie. „Dafür habe ich zu viel gelitten!“

Der Wunsch nach Verzeihen ist verständlich, er gehört zu der unauslöschlichen, aber auch gefährlichen Sehnsucht, alles könne gut sein. Wenn mir verziehen wird, habe ich eigentlich keinen Fehler gemacht, ich darf vergessen, was ich getan und auch angetan habe. Je fordernder der Wunsch vorgetragen wird – am ärgsten in Formen wie „Man muss doch verzeihen können!“ –, desto weniger trägt er dazu bei zu leisten, was dem oben beschriebenen Paar – mit Unterbrechungen, die allmählich seltener wurden – gelang: die Schmerzen, die sich die füreinander nicht mehr zugänglichen Partner angetan hatten, zu vergessen und sich auf das zu konzentrieren, was gegenwärtig an Nähe möglich und schön war.

Der in unserem Beziehungsleben wahrscheinlich blödeste Spruch: „Alles verstehen heißt alles verzeihen“, gehört in diesen Kontext. Denn nur wenn ich verstehe, aus welchen Motiven und Entwicklungen heraus Menschen einander Unverzeihliches antun, kann ich mich und andere schützen.

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