

PSYCHOLOGIE HEUTE

OKTOBER 2022

Nein sagen lernen

Warum wir glauben,
uns um alles kümmern
zu müssen – und wie
wir das ändern



BELTZ 49. JAHRGANG HEFT 10 € 7,90 / SFR 11,50 D 6940E

Sich beschweren
Wie Nörgeln
der Seele nützt

Narzissmus
Warum die Diagnose
verschwindet

Waldorfschule
Wie einflussreich
sind Steiners Ideen?



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.

**JETZT ANMELDEN UND
4 WOCHEN KOSTENLOS TESTEN!**

**START
JEDERZEIT!**



**Liebe Interessentin,
lieber Interessent,**

ob in öffentlichen Einrichtungen oder in der Privatwirtschaft: Psychologisches Fachwissen, ist gefragter denn je. Die immer dynamischer und komplexer werdenden Prozesse der Gesellschaft und vor allem der Arbeitswelt führen zu einer spürbaren Zunahme von psychischen Belastungen und auch Erkrankungen. Zudem steigt das Bewusstsein für die Relevanz des Themas Gesundheit und so gibt es beispielsweise immer mehr Gesundheitsprodukte und -dienstleistungen, die es zu entwickeln und zu vermarkten gilt.

Damit steigt auch der Bedarf akademisch qualifizierter Experten mit psychologischem Know-how. Damit Sie auf diese vielfältigen beruflichen Chancen vorbereitet sind, benötigen Sie interdisziplinäres Wissen. Der Studiengang Bachelor Angewandte Psychologie (B.Sc.) deckt diesen zukunftsrelevanten Bedarf, da nicht nur psychologische, sondern auch ökonomische und gesundheitswissenschaftliche Kompetenzen praxisnah vermittelt werden. Nutzen Sie daher die Chance, Ihre Berufsperspektive zu erweitern und freuen sich auf die vielfältigen Betätigungsfelder, die diese spannende Disziplin mit sich bringt.

Ihr

Prof. Dr. Marcus Eckert



Bitte senden Sie mir kostenlose Infos zu:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

DT280

KOMPETENZ DURCH EIGENE BERUFSERFAHRUNG

STUDIENMODULE z. B.

Spezifische Motivationspsychologie
Human Resource Management
Arbeits- und Organisationspsychologie
Angewandte Prävention und Gesundheitsförderung
Psychologische Beratung und Berufsethik
Wirtschaftspsychologische Grundlagen
Klinische Psychologie
Allgemeine und biologische Psychologie
Soziologie und Sozialpsychologie



3 WAHLPFLICHTFÄCHER AUS DEN BEREICHEN

Betriebliches Gesundheitsmanagement, Werbe- und Marketingpsychologie, Pädagogische Psychologie
Gerontopsychologie, Sportpsychologie



EXPERIMENTELLES PRAKTIKUM



BACHELOR-THESIS (Abschlussarbeit)



BACHELOR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE (B.Sc.):
Spezialist mit psychologischem Wissen sowie gesundheits- und betriebswirtschaftlichem Know-how

(Aktualisierungen und Änderungen der Studien- und Prüfungsordnung vorbehalten)

EMPFEHLENSWERT

★★★★★ (4,7)

EXZELLENTER ANBIETER 2021

F S FERNSTUDIUM
D ← DIREKT

Faxantwort an: +49 (0) 421 378266-190



Liebe Leserinnen und Leser

These eins: Bei Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten, kann Empathie wie ein Puffer gegen Burnout wirken. Begründung: Empathische Pflegekräfte können sich besser um ihre Patientinnen und Patienten kümmern, und so wächst ihre Berufszufriedenheit. These zwei: Empathie verstärkt die Gefahr, ein Burnout zu erleben, weil Pflegekräfte häufig Menschen begegnen, die leiden. Empathische Pflegekräfte schwingen stark mit, nehmen die negativen Emotionen auf und entwickeln langfristig ein Burnout.

Welche These stimmt? Ich rufe Tobias Altmann an. Er ist Akademischer Rat am Institut für Psychologie der Universität Duisburg-Essen und hat in einer Studie untersucht, was die Forschung zu diesen zwei Thesen sagt. Was ist sein Ergebnis? „Mein persönliches Ergebnis ist immer das Gleiche, nach jeder Studie, die ich lese oder schreibe: Wir wissen es nicht genau“, sagt der junge Wissenschaftler erfrischend ehrlich. Und erklärt mir, dass es beispielsweise problematisch sei, dass die Studien Empathie isoliert betrachten: „Wir können ja davon ausgehen, dass es Menschen gibt, die empathisch sind und gleichzeitig resilient und selbstwirksam und Ich-Stärke haben, also von ihrer Grundpersönlichkeit her gut aufgestellt sind. Und dann ist doch die Frage, ob es bei diesen Menschen wirklich die Empathie ist, die das Burnout verhindert. Oder ob es eher ein Konglomerat aus Eigenschaften

ist, die alle irgendwie wünschenswert sind und die dazu führen, dass man weniger an Burnout und an vielen anderen Sachen leidet.“ Um das genauer zu beschreiben, müsste man sehr komplexe Studien aufbauen – „die große Aufgabe der Empathie- und Persönlichkeitsforschung in den nächsten hundert Jahren“, so der Wissenschaftler.

Gleichzeitig gibt er einen Hinweis darauf, wie sich die Ergebnisse weniger gegensätzlich interpretieren ließen: „Die Annahme könnte sein, dass Menschen, die empathisch sind, in emotional herausfordernden Situationen Stress empfinden und dass es darum geht, wie sie diesen Stress handhaben.“ Das hieße, dass die Frage nicht lautet, ob Empathie Burnout fördert oder verhindert – sondern ob empathischen Pflegekräften gute Bewältigungsstrategien an die Hand gegeben werden.

Was sollte man denn lernen, um mit belastenden Situationen sinnvoll umzugehen, frage ich Tobias Altmann. Und er erzählt von dem Projekt *empCARE*, in dem Pflegekräfte im Umgang mit Empathie im Alltag geschult werden: „Es dreht sich darum, wie man an die eigentlichen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten herankommt. Natürlich haben sie physische Schmerzen. Aber gleichzeitig brauchen sie Aufmerksamkeit, sind unsicher, wünschen sich Klarheit. Wie komme ich als Pflegekraft an diese Bedürfnisse heran? Und das im Krankenhauskontext, mit der gebotenen Schnelligkeit und der Klarheit, wofür ich verantwortlich bin und wofür nicht?“

Wie das funktionieren kann und warum die sogenannte gewaltfreie Kommunikation dabei eine Rolle spielt, erzählt Tobias Altmann in dem kompletten Gespräch mit mir, das Sie unter psychologie-heute.de/gesundheits finden. Empathie kann ein Grund dafür sein, warum wir uns zu häufig um andere und nicht um uns selbst kümmern. Wie wir merken, wann wir nein sagen sollten, davon handelt die Titelgeschichte dieser Ausgabe (Seite 12). Gute Erkenntnisse wünscht wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

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), Fax 0 62 01/60 07-310 (Verlag)
redaktion@psychologie-heute.de

PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

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

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 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
(per Fax, E-Mail Anhang oder per Post)

Einzelheftpreis: € 7,90 (Schweiz: SFr. 11,50).

Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkaboo: Deutschland € 81,90, Österreich, Schweiz € 83,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 73,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

Jahres-/Geschenkaboo plus: Deutschland € 104,90, Österreich, Schweiz € 106,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 96,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

Studentenjahresabo: Deutschland € 69,90, Österreich, Schweiz € 71,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 61,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland € 90,90, Österreich, Schweiz € 92,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 82,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennenlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennenlernabo plus:** EU-Länder, Schweiz € 22,90; 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 liegt eine Beilage von Plan International Deutschland e.V. in Hamburg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Karsten Petrat. S. 3, 6: Andreas Reeg. S. 4 oben: Beautyshots Berlin. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 13, 15, 18, 21, 22: Karsten Petrat. S. 5 Mitte, 25 links: ullstein bild – ullstein bild | ullstein bild/picture alliance. S. 5 rechts, 74: Christina Baeriswyl. S. 7 oben: plainpicture/Anke Doerschlen. S. 7 unten: dpa | Fabian Sommer/picture alliance. S. 8: Klawe Rzczy. S. 9 links: RuriByaku/Getty Images. S. 9 Mitte: Olga Trishina/Getty Images. S. 9 rechts: fuwari/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 89: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: LIBRARY OF CONGRESS/SCIENCE PHOTO LIBRARY/akg images. S. 11 Mitte: Bettmann / Kontributor/Getty Images. S. 11 unten: mariejahodacenter.rub.de/ueber-marie-jahoda/. S. 23: A. Heeger. S. 25 rechts: dpa | Monika Skolimowska/picture alliance. S. 26: privat. S. 27: Laura Brügggen. S. 28 links: akg-images | akg-images/picture alliance. S. 28 rechts: ZB | Andreas Lander/picture alliance. S. 30: Michel Streich. S. 31: privat. S. 32, 33: Robert Deutsch/Sepia. S. 35: Marcin Omelańczuk. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41, 42, 43, 44, 45: Tim Möller-Kaya. S. 46: Dean Mitchell/staff/Getty Images. S. 47: privat. S. 52: GordonsLife/Getty Images. S. 53: Aleksey Sergienko/Getty Images. S. 54 links: Lyudinka/Getty Images. S. 54 rechts: massimo colombo/Getty Images. S. 55 oben: Roger Viollet / Kontributor/Getty Images. S. 55 Mitte: privat. S. 55 unten: privat. S. 56: Ipppei Naoi/Getty Images. S. 57 links: KrizzDaPaul/Getty Images. S. 57 Mitte: Mykyta Dolmatov/Getty Images. S. 57 rechts: iyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 63, 64, 65: Ryan Hulvat. S. 68, 69 oben, 70, 71: Matthias Schütte. S. 69 unten: privat. S. 72: Luis Alvarez/Getty Images. S. 73: Jörg Ammon. S. 76: Philipp Rothe. S. 80: Jan Robert Dünnweller. S. 81: Markus Kirchgessner. S. 84: Alan Thornton/Getty Images. S. 93 oben links: enorm-magazin.de/enorm-podcast-ueber-leben-in-der-klimakrise. S. 93 oben Mitte: SickRick/photocase.de. S. 93 oben rechts: psychologistsforfuture.org/unterstuetzung-fuer-engagierte/. S. 92 links unten: klima-arena.de. S. 93 Mitte unten: publicclimateschool.de. S. 104: DGLimages/Getty Images. S. 106 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 105 oben: plainpicture/Frieder Dino. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 107 unten: Lena Giovanazzi.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Psychologie Heute-Grafikerin **Gisela Jetter** freut sich über das illustrierte Titelmotiv von Karsten Petrat. Sie ist der Ansicht, dass es ein passendes Beispiel dafür ist, ein komplexes Thema gezeichnet auf den Punkt zu bringen. Seit der Heftneugestaltung von *Psychologie Heute* Anfang 2021 ist es das sechste grafische Titelbild und als spannende Abwechslung zu unseren Coverfotos gedacht **Seite 1 (Cover)**

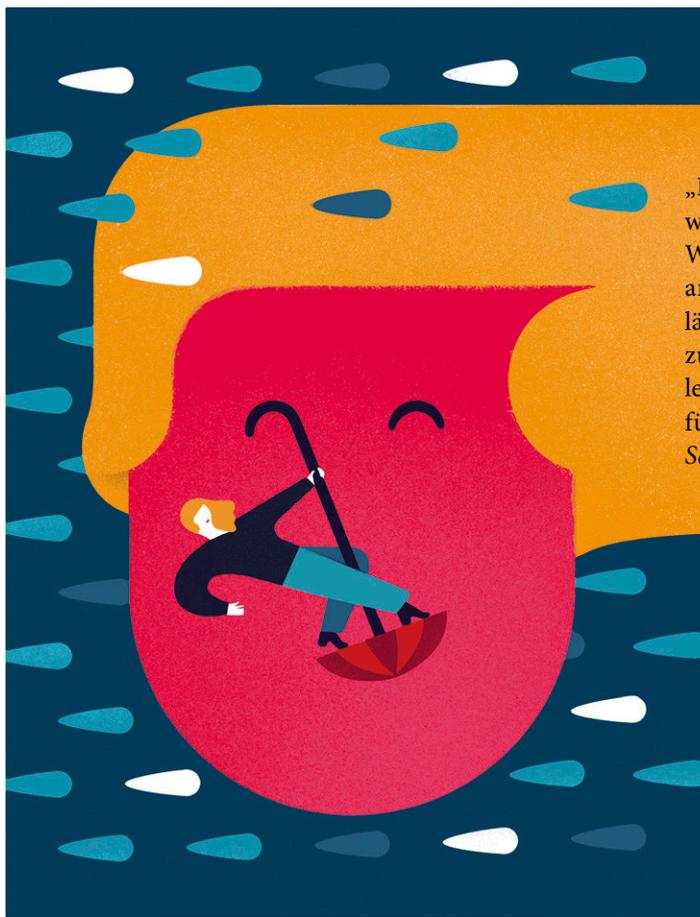


Birgit Schönberger, *Psychologie Heute*-Autorin und Coachin, hat die Titelgeschichte geschrieben. Mit dem Wort nein hat sie sich selbst lange schwergetan. Auf einem Kongress hörte sie zwei Schlüsselsätze: „Nein ist das wirksamste orale Burnout-Verhütungsmittel“ und „Nein ist ein vollständiger Satz“. Ermutigend findet sie, dass selbst eingefleischte Jasager in kleinen Schritten lernen können, gesunde Grenzen zu setzen. Das geht auch auf nette Weise **Seite 12**



Klaus Wilhelm ist Wissenschaftsjournalist in Berlin und versucht seit einiger Zeit, die Widrigkeiten des Lebens bewusster zu monieren: Beschwerden aus nichtigem Anlass landen – meist zumindest – in der coolen Versenkung des Schweigens. So bleibt mehr Energie für die großen Arien der Beschwerde gegen die grassierende Unvernunft unserer Tage **Seite 32**

Inhalt



„Klar, mach ich!“ Aber will ich das überhaupt? Wie wir uns davon lösen, anderen freundlich lächelnd jeden Gefallen zu erfüllen – indem wir lernen, auch mit uns selbst fürsorglich umzugehen
Seite 12



Typisch Narzisst, nur sich selbst im Blick! Solche holzschnittartigen Diagnosen soll es künftig nicht mehr geben. Und was wird nun aus dem Narzissmus? *Seite 74*



Noch immer eurythmisch? Ein Streitgespräch darüber, wie weit sich die Waldorfpädagogik von Rudolf Steiner emanzipiert hat *Seite 24*

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Nein sagen lernen

Warum wir glauben, uns um alles kümmern zu müssen – und wie wir das ändern

24 Waldorfschule vs. Wissenschaft?

Die ideale Pädagogik oder Esoterik? Ein Streitgespräch

30 Therapiestunde

Wolfgang Schmidbauer und die Frau, die nicht knurren konnte

32 „Noch langsamer und du fährst rückwärts!!!“

Vom Volkssport des Nörgelns und wie man es richtig macht

38 Psychologie nach Zahlen

Fotos, Comics, Gemälde: Drei Kunstgenres, die uns guttun

40 Von Schönwetterfreundin zu Lebensbegleiterin

Wie Freundschaften entstehen und sich mit dem Alter verändern

46 Im Fokus: Interkulturelle Psychotherapie

Therapeutin Ulrike Kluge über die Arbeit mit Geflüchteten

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Fritz Breithaupt: Was seine Kindheit im Museum ihn lehrte

68 „Der Welt einen Rahmen geben“

Verhaltensforscher Kurt Kotrschal über die Biologie der Smartphones

72 Psychologie der Räume

Diesmal: die Teeküche Eintreten und abschalten

74 Nie mehr der Narzisst von Station 6

Wohin mit den Persönlichkeitsstörungen?

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Die gehimmelten Tiere

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen an Hedwig Richter

In jedem Heft

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

Freud & Leid



Christian Dezelski arbeitet als Hausmeister im Bereich Renovierung und Gartenpflege

Keine Angst vor ... dem Lesen

Christian Dezelski erzählt: „Kurz bevor ich in die Schule gekommen bin, ist mein Vater gestorben. Da war dann eh schon ein Knacks in meinem Schulstart. Außerdem hatte ich eine Leserechtschreib-Schwäche. So kam ich bald auf die Förderschule. Wenn ich vorlesen sollte, hab ich immer gedacht: Oh Scheiße, jetzt muss ich es gut machen – und dann hat es erst recht nicht geklappt. Zum Glück wurde meist bald jemand anderes drangenommen. ‚Du bist ein hoffnungsloser Fall‘, sagte eine Lehrerin. Das hat mich ganz schön fertig gemacht. Wenn man Schwierigkei-

ten beim Lesen und Schreiben hat, bleiben viele Türen verschlossen. Während meiner Landschaftsgärtnerausbildung saß ich oft verzweifelt im Unterricht, in den Pausen war ich ein Außenseiter, weil ich keine Nachrichten schreiben konnte. Ich hatte kein Smartphone, ich hätte es ja nicht bedienen können. Da fühlte ich mich oft minderwertig. Vor einem Jahr habe ich mich endlich getraut, mein Leben zu ändern, weil ich mich von meinem Mann getrennt und eine neue Arbeit als Hausmeister angefangen habe. Ich muss dokumentieren, was ich erledigt habe. Ich will mich

mit anderen mit dem Handy austauschen können und nicht mehr um Hilfe bitten müssen bei Formularen. Deshalb besuche ich jetzt einen Grundbildungskurs bei der Volkshochschule. Hier ist es nicht schlimm, wenn ich Zeit beim Lesen brauche. Wir haben eine tolle Gemeinschaft und ich mache Fortschritte. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass mehr Leute von solchen Kursen erzählen und zur Teilnahme ermutigen – wer nicht lesen kann, kann sich nicht durch Volkshochschulprogramme klicken.“

Protokoll: Gabriele Meister

Foto: Andreas Reeg für Psychologie Heute



Kulturkur

Was lesen, wenn man zu erschöpft zum Kochen ist?

Der Zauberberg, denn er versöhnt uns mit unserer Schläflichkeit. Der praktische Teil des Problems lässt sich leicht lösen, bestellen wir eben Pizza. Schwieriger verhält es sich mit dem Seelischen: mit dem Ärger über unsere Kraftlosigkeit – dabei ist die von Zeit zu Zeit unvermeidbar. Dinge, die wir nicht ändern können, zu akzeptieren ist zentral in der buddhistisch inspirierten Psychotherapie. Wollen wir Schwäche annehmen, hilft der ästhetisierende Blick, den *Der Zauberberg* auf eine verfallende Gesellschaft wirft. Ursprünglich kam Hans Castorp nur zu Besuch in ein Davoser Luxussanatorium. Doch es gefällt ihm dort, und so tut er es bald den Kranken gleich und misst seine Temperatur – 37,6 Grad. „Vormittags? Hm, nicht übel. Für den Anfang gar nicht so unbegabt“, meint der Arzt anerkennend. Im *Zauberberg* gilt Krankheit als etwas Edles, die „schlafte“ Madame Chauchat erscheint als „anmutige Kranke“, und die „Liegekur“ ist ein hochgeachteter Zeitvertreib. Diese Stimmung verführt Castorp, er bleibt ganze sieben Jahre. Und auch wenn die Dekadenz im Roman für Größeres steht: Uns kann sie dazu bringen, dass wir unsere Erschöpfung plötzlich chic finden.



Das Buch

Die Atmosphäre in Thomas Manns *Zauberberg* zeigt die großbürgerliche Dekadenz im langen 19. Jahrhundert. Der Roman endet mit dem Ersten Weltkrieg.



Die Methode

Mehr zu Buddhismus in der Therapie: Ulrike Anderssen-Reuster, Michael von Brück: *Buddhistische Basics für Psychotherapeuten* (Schattauer 2022).

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

Konsumkritik

Sitzbezüge der BVG

Bei den Berliner Verkehrsbetrieben, der BVG erhält man seit Juli dieses Jahres nicht mehr nur Bus- oder Bahntickets, sondern auch ein *Diversity-Branding*. Die BVG ersetzt nach und nach die Sitzbezüge ihres Fuhrparks durch ein von der Agentur Jung von Matt SAGA entworfenes „Muster eurer Vielfalt. Ein Zeichen unserer Liebe“. Die neuen Bezüge zeigen 80 Silhouetten von diversen Menschen, darunter Heteroliebespaare, Kinder, Schwule, Behinderte, Muslime. Das ist typisch für die aktuelle Markenpsychologie: Unternehmen holen die Kundschaft bei ihren Wertvorstellungen ab und lassen sich dafür unter anderem von Shalom H. Schwartz' *Theorie universeller Werte* inspirieren. „Vielfalt“ ist mit dem universellen Wert „Gleichheitsanspruch“ verbunden und in urbanen Milieus beliebt. So spiegelt und bestärkt das Sitzmöbeldesign das Selbstbild der Nutzer. Die Bezüge sollen aber auch die Skeptischen bekehren. Laut BVG bleiben sie so lange in Gebrauch, „bis jede*r unsere Botschaft der Vielfalt und Liebe verinnerlicht hat“. Leider ist da eine unfreiwillige Komik: Von nun an werden die Fahrgäste der Vielfalt ihren Hintern aufdrücken und sie mit ihrem Rückenschweiß nässen.

Jörg Scheller





2002

Daniel Kahneman erhält den Wirtschaftsnobelpreis. Es war ein Novum. Erstmals ein Psychologe! Vor genau 20 Jahren, am 9. Oktober 2002, gab die Königlich Schwedische Akademie der Wissenschaften bekannt, dass der Wirtschaftsnobelpreis in diesem Jahr zur Hälfte an Daniel Kahneman von der *Princeton University* gehen werde. Er wurde explizit „für das Einführen von Einsichten der psychologischen Forschung in die Wirtschaftswissenschaft“ gewürdigt. Hervorgehoben wurden besonders seine Arbeiten zur Frage, wie Menschen unter Unsicherheit Entscheidungen treffen.

Die Wahl der Akademie war auch deshalb bemerkenswert, weil genau diese Forschungslinie von Kahneman und seinem langjährigen Mitstreiter Amos Tversky mit einem Dogma brach, das die Wirtschaftswissenschaften ein Jahrhundert lang dominiert hatte: dem Menschenbild vom *Homo oeconomicus*. Nach diesem Modell werden Menschen bei ihren wirtschaftlichen Entscheidungen von einer rationalen Abwägung von Kosten und Nutzen geleitet, und sie handeln so, dass für sie persönlich unter dem Strich der größtmögliche Gewinn herauspringt.

Kahneman und Tversky untersuchten ab den 1970er Jahren experimentell, wie Menschen tatsächlich vorgehen, wenn sie in unsicheren Situationen wirtschaftliche Entscheidungen treffen. Die beiden stellten fest, dass ihre Versuchspersonen dabei keineswegs nüchtern Risiken und Chancen gegeneinander abwogen. Vielmehr ließen sie sich weniger vom erwarteten Gewinn als von den drohenden Verlusten leiten, etwa nach dem Motto: Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. Umso größer war ihre Abneigung davor, etwas zu verlieren, was sich bereits in ihrem Besitz befand: Um den Spatz in der Hand zu *behalten*, gingen sie viel stärker ins Risiko.

Kahneman wies also nach, dass Menschen sich bei derlei Kalkulationen kaum an der Logik der Marktgesetze orientieren. Er stellte damit nicht nur eine ökonomische Theorie, sondern eine ganze Weltanschauung infrage. Tatsächlich sorgte Kahnemans Sicht in den Wirtschaftswissenschaften anfänglich für Irritation. Dann aber fand sie gerade dort viele Fans – im prosperierenden Forschungsfeld der Verhaltensökonomie.

Thomas Saum-Aldehoff

2007 Gerd Gigerenzer beschreibt simple Faustregeln bei komplexen Entscheidungen

2002 Daniel Kahneman erhält den Wirtschaftsnobelpreis

1979 Kahneman und Tversky entwickeln die *prospect theory* als Gegenmodell zum *Homo oeconomicus*

1928 John von Neumann legt die Basis der Spieltheorie ökonomischen Entscheidens

1914 Eduard Spranger ordnet den *Homo oeconomicus* als psychologischen Typ ein

1888 John Kells Ingram spricht vom *economic man*, aus dem später der *Homo oeconomicus* wurde

Übungsplatz: Gedanken zu Federn

Eine Methode, um starre Denkmuster aufzulockern



Vorstellungsübung



Täglich zehn Minuten



1

Unser Verstand schickt uns jeden Tag unzählige Gedanken. Viele, die er hervorbringt, brauchen wir, aber nicht alle sind hilfreich. Zum Beispiel: „Du blamierst dich“, wenn wir einen Vortrag halten. Die folgende Übung hilft dabei, uns aus einengenden Denkmustern zu lösen

2

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich unwohl gefühlt haben. Etwa die Präsentation, bei der Sie nervös waren und sich fürs Verhaspeln geschämt haben. Welche Gedanken kamen dabei auf?

3

Schließen Sie nun die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie an einem Tisch sitzen. Auf diesem Tisch liegen Gedanken, die Ihnen den Alltag erschweren. Und diese Gedanken haben eine besondere Form angenommen: Sie sind nun weiche, leichte Vogelfedern

4

Nehmen Sie die Gedankenfedern in die Hand und erkunden Sie, wie zart sie sich anfühlen



5

Heben Sie die Federn hoch und lassen Sie sie los. Beobachten Sie, wie die Gedankenfedern ganz sacht hin- und hergleiten, wie sie langsam auf den Tisch hinabsegeln. Die Gedanken, gegen die Sie oft kämpfen, liegen jetzt ganz ruhig und harmlos auf dem Tisch



6

Vielleicht staunen Sie darüber, wie viele Federn Ihr Geist jeden Tag hervorbringt. Bedanken Sie sich für die harte Arbeit, die er leistet. Nehmen Sie die Gedanken so sanft in die Hand, als wären es weiche, leichte Federn

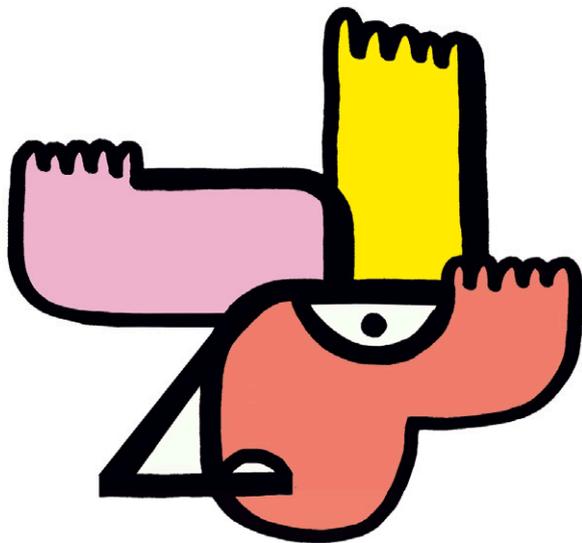
7

Verabschieden Sie sich langsam von diesem Bild und finden Sie sich wieder im Hier und Jetzt ein

8

Wiederholen Sie die Übung am besten jeden Tag zur gleichen Zeit am gleichen Ort, um sie zu verinnerlichen. Unsere Gedanken wiegen mit der Zeit nicht mehr so schwer, wenn wir lernen, sie als das zu sehen, was sie sind: Etwas, das vom Geist kommt und nicht unbedingt stimmen muss

Matthias Wengenroth: Therapie-Tools: Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Beltz, Weinheim 2017



Zuletzt wurden immer wieder Stimmen laut, die den Beruf der Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen für Psychotherapie abschaffen wollen und raten, sich nur an approbierte Psychotherapeuten zu wenden (siehe diese Rubrik in Heft 7/2022). Ich bin der Meinung: Heilpraktikerinnen für Psychotherapie sind unverzichtbar!

Wer Psychotherapie benötigt, muss sich oft auf eine frustrierend lange Suche nach einem Therapieplatz einstellen. Und falls sich in einem zumutbaren Umkreis überhaupt einer findet, wartet man je nach Region bis zu sechs Monate oder länger auf regelmäßige Termine. In einer Situation, in der dringende Hilfe gebraucht wird, ist das eine Zumutung. Heilpraktiker für Psychotherapie fangen genau diese Menschen auf und sorgen für die wichtige zeitnahe und kompetente Unterstützung.

Durch den Mangel an freien Plätzen sind manche Menschen fast gezwungen, zu einer verfügbaren Psychotherapeutin zu gehen, egal ob die Chemie stimmt oder nicht. Dabei ist bekanntermaßen einer der entscheidenden Wirkfaktoren die vertrauensvolle therapeutische Beziehung. Und diese entsteht nun mal nicht durch Psychologiestudium und Approbation, sondern durch

„Wahlfreiheit gibt es nur für Begüterte.“ Das stört Nicole Schricker



Nicole Schricker ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet in freier Praxis in Lenggries in Bayern

andere Faktoren wie ein empathisches und fachlich gut ausgebildetes Gegenüber. Das lässt sich in beiden Berufsgruppen finden!

Ich bin durchaus der Ansicht, dass für die Zulassung zur Psychotherapie ein verbindliches Curriculum eingeführt werden sollte für alle, die den Beruf praktizieren wollen. Allerdings besteht auch jetzt schon kaum jemand die Heilpraktikerüberprüfung beim Gesundheitsamt, ohne vorher eine qualifizierte Aus- und Weiterbildung absolviert zu haben. Viele Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen für Psychotherapie haben Vorbildung oder ein Studium im psychologischen oder pädagogischen Bereich und entscheiden sich dazu, ein Therapieverfahren zu erlernen, das nicht von den Krankenkassen übernommen wird. Dadurch entsteht ein vielfältiges Spektrum an Methoden, was die Möglichkeiten für Klientinnen, eine individuell passende Therapie zu finden, erweitert.

Kritisiert wird immer wieder die qualitative Bandbreite in der freien Psychotherapie. Doch diese findet sich ebenso bei approbierten Therapeutinnen. Die Qualitätskontrolle leisten Klienten im Bereich der Selbstzahlenden überwiegend selbst: Da die Kosten für ihre Therapie meist nicht erstattet werden, überprüfen sie genau, ob ihnen diese hilft oder nicht. Im Kassensystem passiert das zu selten, und ein Wechsel gestaltet sich meist schwierig.

Bevor undifferenziert eine Abschaffung von Heilpraktikerinnen für Psychotherapie gefordert wird, sollte also vielmehr anerkannt werden, dass sie mit über 10 Millionen Klientinnenkontakten jährlich für die psychotherapeutische und präventive Versorgung in Deutschland unverzichtbar sind. Skandalös ist, dass echte Wahlfreiheit in Bezug auf Therapeutinnen und Therapieverfahren nur den Menschen zur Verfügung steht, die es sich finanziell leisten können. Das Gesundheitssystem spart dadurch jährlich viele Millionen Euro. Es besteht dringender Handlungsbedarf im Interesse psychisch erkrankter Menschen!

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