

PSYCHOLOGIE HEUTE



Mit schwierigen Menschen leichter leben

**Brücken bauen,
Grenzen setzen,
Kontakt abbrechen?
So finden wir den
richtigen Umgang**

Schlaf
Wenn er zur
Obsession wird

Essstörungen
Bei Männern
oft übersehen

Fans
In Leidenschaft
verbunden

Was mich trägt

Unser Themenheft über den Sinn im Leben



FACHWISSEN SEIT 1974

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Jetzt bestellen
psychologie-heute.de



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Oft sucht man bei schwierigen Menschen ja den Schalter, wo man den anderen abdrehen kann. Und das Besondere bei einem Kinofilm ist: Sie müssen sitzen bleiben. Und dann entwickelt man eine Beziehung zu dem Film, und man kann üben, wie es geht, etwas auszuhalten, das nervt. Und gleichzeitig, Sympathie zu entwickeln.“ Diese schönen Sätze sagt mir Otto Teischel über das Kino.

Otto Teischel ist Psychotherapeut in Klagenfurt, und neben der Existenzanalyse ist sein Schwerpunkt die Filmtherapie. Ich habe ihn gefragt, ob er mir fünf Filme nennen könne, in denen ich etwas über den Umgang mit schwierigen Menschen lerne. Er nannte mir viele mehr. Von dreien will ich ihn hier erzählen lassen:

Mit *Frühstück bei Tiffany* fängt es an: „Holly Golightly ist scheinbar ein leichtlebigen, berechnendes Partygirl, das die ganze Zeit auf der Flucht ist vor sich selbst und gleichzeitig große Sehnsucht hat nach Geborgenheit und Heilung. Der Schriftsteller, der sich in sie verliebt und den sie nicht nahe an sich heranlässt, erträgt es am Ende nicht mehr und sagt zu ihr: ‚Du hältst dich für einen freien Geist, der nur ungebunden leben kann. Und du zitterst vor Angst, dass dich jemand in einen Käfig sperren könnte. Mein liebes Kind, du sitzt schon lange drin, und gebaut hast du ihn dir selbst.‘ Und das bringt die Wende. Dann kann ein Prozess beginnen, sich

wirklich näherzukommen und auch von beiderseitigen Ängsten zu reden.“

Weiter geht es mit *Und täglich grüßt das Murmeltier*: „Phil Connors, der Wetteransager, ist das Urbild von einem Narzissten, zynisch, nur um sich selbst kreisend. Als er merkt, dass er unsterblich ist und der gleiche Tag sich immer wiederholt, manipuliert er die Menschen und spielt seiner Aufnahmeleiterin Rita in unzähligen Schleifen das vor, was er glaubt, was sie hören möchte, um sie ins Bett zu bekommen. Und jedes Mal kriegt er eine Ohrfeige, jeden Tag wieder. Er merkt: Jetzt habe ich einen Menschen, der zugewandt ist und gleichbleibend freundlich und den ich wirklich mag. Aber der entzieht sich mir. So komme ich nicht weiter. Und dann fängt er an, sich zu ändern, anderen Menschen zu helfen und kreativ zu sein. Und dadurch geht plötzlich die Zeit für ihn weiter. Man kann mit solchen narzisstischen Menschen nicht zu ihren Bedingungen zusammen sein. Man muss eine klare Grenze setzen.“

Und schließlich *Jenseits von Afrika*: „Karen Blixen will ihren Liebhaber an sich binden, möchte, dass er immer bei ihr ist. Aber er geht, stirbt am Ende, und sie wird Schriftstellerin. Hier lerne ich, dass es nicht funktionieren kann, wenn ich den anderen für mich vereinnahmen möchte. Ich lerne, dass Brauchen keine wirkliche Liebe ist, sondern jeder seinen eigenen Weg gehen können muss. Im Nachhinein erkennt sie, dass er immer wollte, dass sie sich zu der Person entwickeln kann, die sie ist – eine Schriftstellerin.“

Filme lassen mich erleben – das Gefühl nehme ich aus dem Gespräch mit Otto Teischel mit –, dass Veränderung möglich ist, etwas, das man im Umgang mit dem eifersüchtigen Partner, der nervigen Kollegin oder dem dreisten Nachbarn zu oft nicht mehr glaubt.

Wie ich ganz praktisch erkenne, ob ich im Umgang mit anderen besser eine Brücke baue oder eine Grenze ziehe, das erklärt Anne Otto in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). Ich wünsche Ihnen wie stets gute Erkenntnisse – und vielleicht ein Gespräch über einen Film, der Ihnen dazu einfällt? Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 01/60 07-0
redaktion@psychologie-heute.de
PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG
Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin: Marianne Rübemann

CHEFREDAKTION Dorothea Siegle
REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,
Elke Hartmann-Wolff, 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 Klinger
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 01/60 07-386,
anzeigen@beltz.de
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG
Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim,
Telefon: 06201/6007-330
medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de
Einzelheftpreis: 8,90 EUR (Deutschland, Österreich), 11,50 Sfr (Schweiz)
Jahresabo: 83 EUR (12 Ausgaben)
Studierendenjahresabo: 56 EUR (gegen Vorlage der Studienbescheinigung)
Alle Abopreise jeweils inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten.
Weitere Bezugspreise unter: psychologie-heute.de/bezugspreise

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 © Beltz Verlag, Weinheim.
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Namentlich
gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion
wieder. Für unverlangt eingesandtes Material
übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

BILDQUELLEN Titel: Franz Lang. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4
Mitte: © dirk hasskarl/fotografie. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 13, 15,
16, 20: Franz Lang. S. 5 oben rechts: Oliver Dietze/dpa/A4400 Oliver Dietze.
S. 5 unten, 40, 41, S. 43 unten: Ramona Ring. S. 6: China Hopson. S. 7 oben:
Michael Kühni. S. 7 unten: popovaphoto/Getty Images. S. 8 oben: Biff.
S. 8 unten: Armin Smailovic. S. 9 links: Ilona Myronenko/Getty Images.
S. 9 Mitte: Ekaterina Kim/Getty Images. S. 9 rechts: Alena Sattarova/Getty
Images. S. 10: Tim Möller-Kaya. S. 11 oben: Andrea Ventura. S. 11 unten:
Enrico Meyer. S. 24, 25: Deutsche Sherlock-Holmes-Gesellschaft. S. 26: Ellis
van Veenendaal. S. 28: Sergei Bachlakov/Xinhua/eyevin/laif. S. 29: Alex
Stewart. S. 30: Michel Streich. S. 31: privat. S. 33: Chris Harnan. S. 34, 35:
Hans Bock. S. 38: Till Hafenbrak. S. 46: picture alliance/REUTERS/Nicholas
Pfosi. S. 47: USC Photo/Gus Ruelas. S. 52: filadendron/Getty Images. S. 53:
Hengki Lestio/Getty Images. S. 54 oben: Hermann Mueller/Getty Images.
S. 54 unten: FilippoBacci/Getty Images. S. 55 oben, 56, 57 unten: Westend61/
Getty Images. S. 55 unten: Shooresh Fezoni. S. 57 oben: Bulgakova Kristina/
Getty Images. S. 58, 63, 64 unten: Daniel Feistenauer. S. 59, 62, 64 oben:
Andreas Reeg. S. 66: Olaf Stange, Mühlenkreiskliniken. S. 68, 69, 70, 71:
Clo'e Foirat. S. 72: Luisa Stömer. S. 75: Christian Gralingen. S. 78: Thomas
Brandstetter. S. 80, 81: Fien Jorissen. S. 82: Peter Fenzel. S. 84: Ippei Naoi/
Getty Images. S. 89 oben links: Klett-Cotta. S. 89 oben Mitte: Sibila and
Pavel/Stocksy. S. 89 oben rechts: © WDR/Annika Fußwinkel. S. 89 unten
links: SWR. S. 89 unten Mitte: https://www.youtube.com/@psychologieek_funk. S. 89 unten rechts: Pay404/Getty Images. S. 92: Jan Rieckhoff. S. 105
links: Ma_rish/Getty Images. S. 105 rechts: Eva Fischer. S. 105 unten Mitte:
Delf Zeh. S. 106: Pietro Karras/Stocksy.



ISSN 0340-1677

Menschen dieser Ausgabe



Illustratorin **Ramona Ring** hat das große Glück, selbst einen guten Schlaf zu haben. Wie sie das macht? „Gut lüften, nicht mehr viel ins Handy schauen am Abend und wenn möglich ohne Wecker aufwachen. In Stress gerate ich aber, wenn ich sehr früh aufstehen muss, um zum Beispiel einen Zug zu erwischen. Dann kommt es schon mal vor, dass ich stundenlang wach liege“ **Seite 40**



Männer mit Essstörungen sind die große Ausnahme: Diese vermeintliche Gewissheit hat sich für Autorin **Anke Nolte** mit der Recherche für ihre Reportage aufgelöst. Zwei Betroffene waren bereit, sich ihr zu öffnen, und haben sie nah an sich herangelassen – ein Geschenk und eine Herausforderung, menschlich wie journalistisch **Seite 58**



Was wissen Hunde? Psychologie-Heute-Autor **Jochen Metzger** liest seit Jahren die psychologischen Studien dazu. Einige davon hat er nachgestellt – mit Schäferhündin Coco, die begeistert mitspielte. Metzgers Fazit: Dein Hund ist auch nur ein Mensch. Traurig: Die greise Coco hat das Erscheinen dieser Ausgabe nicht mehr erlebt **Seite 68**

Inhalt



Ob Sherlock Holmes oder Perry Rhodan: Fan von etwas zu sein erfüllt nicht nur – es verbindet uns auch mit anderen Seite 24

Liegt es an mir? Oder ist der andere „einfach unmöglich“? Die besten Strategien für den Umgang mit schwierigen Menschen Seite 12



Man kaufe diese Schlafbrille und jenes Pflanzenextrakt: über die Jagd nach dem perfekten Schlaf Seite 40

06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patientinnen

12 Titelthema: Mit schwierigen Menschen leichter leben

So finden wir den richtigen Umgang

24 In Leidenschaft verbunden

Als Fan ist man Experte, Eingeweihter – und Teil einer Gemeinschaft

30 Therapiestunde

Joel gilt als Störenfried. Die Psychologin sieht mehr in ihm

32 „Also, so krumm stehe ich doch nicht da, oder?“

Wie funktioniert die provokative Therapie? Zwei Expertinnen erzählen aus der Praxis

38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Strategien für den Umgang mit unbehaglichen Situationen

40 Schlaf um jeden Preis

Sleepmaxxer suchen den optimalen Schlaf – lässt der sich erzwingen?

46 Im Fokus: Universitäten in den USA

Der Psychologe Norbert Schwarz analysiert Trumps Feldzug gegen Elitehochschulen

52 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage: Zu viel? Zu wenig?

Unter Essstörungen leiden auch Männer. Sie haben mit weit mehr zu kämpfen als ihrem Gewicht

68 Was denkt der Hund?

Bei Tests für Kleinkinder halten die Tiere erstaunlich gut mit

72 Das halbe Leben

Ein Drogenfahnder über die Schwierigkeit, sich abzugrenzen

74 Empathische Maschinen

Kann künstliche Intelligenz verstehen, was ein Mensch fühlt?

80 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: Surftherapie

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 106 Vorschau

Freud & Leid



Katharina ist Theaterschaffende. Aus Rücksicht auf die Eltern nennt sie keinen Nachnamen

Keine Angst ... in der Familie nach Nazis zu fragen

Katharina erzählt: „Als Jugendliche war ich oft verzweifelt. Eines Abends riss ich aus. Als ich alkoholisiert wieder nach Hause kam, schrie mich mein Vater an. ‚Ich will nicht mehr, ich bringe mich um!‘, schrie ich zurück. Er reagierte heftig.“

Am nächsten Tag sagte meine Mutter, es tue meinem Vater leid. Er habe sich so verhalten, weil mein lang verstorbener Opa Suizid begangen habe. Ich solle nicht fragen. Dieses Wissen erklärte mir vieles, aber das ‚Warum?‘ blieb unbeantwortet.

Erst 2019, als meine Oma mütterlicherseits starb, fasste ich Mut. Ich fühl-

te: Ich muss nach Opa fragen, so lange es noch geht. Mein Vater gab mir ein Album und einen Brief, mit der Ansage, beides niemandem außerhalb der Familie zu zeigen.

Der Inhalt machte mich fassungslos: Fotos von einem Erschießungskommando und toten Soldaten, hämische Kommentare. Die Begeisterung meines Opas für den Nationalsozialismus tat mir weh.

Seitdem habe ich immer wieder versucht, mit meiner Familie zu sprechen, stieß jedoch auf Schweigen, Relativierungen sowie den Vorwurf, eine ‚Nestbeschmutzerin‘ zu sein. Mein Drang,

Antworten zu finden, ist inzwischen jedoch nicht mehr zu stoppen. Ich suche in Archiven nach ihm und frage Fachleute. Halt gegeben hat mir, meine Recherchen in Theaterproduktionen zu verarbeiten, und ein Seminar in der Gedenkstätte Neuengamme mit anderen Betroffenen.

Ich hoffe, dass mehr Menschen ihre familiäre Vergangenheit aufarbeiten und dies Rechtspopulismus und -extremismus entgegenwirkt. Und natürlich hoffe ich, irgendwann mit meinen Eltern reden zu können – auch wenn beides illusorisch ist.“

Protokoll: Gabriele Meister

Foto: China Hopson für Psychologie Heute



Die literarische Patientin

Aus welchem Buch stammt sie?

Frau K. betritt die Praxis zusammen mit ihrem Hund. Der sei „nicht verhandelbar“. Sie setzt sich mir gegenüber. Der Hund darf auf die Couch, was mir einen anerkennenden Blick einträgt. „Ich bin nicht hier, weil ich muss“, sagt sie, „sondern weil meine Mutter meint, ich sollte mal mit jemandem reden, der nicht dauernd Cupcakes backt.“ Frau K. wollte schon immer ein Junge sein. Ihre Freunde und ihre Mutter haben sich daran gewöhnt, sie mit einem Jungennamen anzureden. Einzig ihr Vater nennt sie bei ihrem Mädchennamen. Nicht aus Trotz, sondern aus Schusseligkeit. Der Vater ist ein Naturwissenschaftler, der alles um sich herum vergisst, wenn er in seinem Labor arbeitet, seine Tochter ebenso wie die Mahlzeiten. Es wird schnell deutlich, dass Frau K. keine Transition wünscht, sondern eine Art von Freiheit, die sie allein dem männlichen Geschlecht zuordnet. (Sie neigt zu einer gewissen Überschätzung dieser Ungebundenheit.) Ihr Selbstbild ist keine Phase, sondern gehört zu ihrer Weise, sich in *a man's world* zu behaupten. Wenn ich sie frage, warum sie so oft in Rage gerät, sagt sie: „ADHS.“ Wir grinsen beide. „Und weil ich mich sonst verliere.“ Ich frage sie, ob sie auch das Gefühl kennt, schwach zu sein. „Nur wenn mein Hund mal krank ist“, antwortet sie leise. In der fünften Stunde frage ich sie, was sie tun würde, wenn sie für einen Tag wirklich ein Junge wäre. Sie zögert, was selten ist. Dann sagt sie: „Wahrscheinlich dasselbe wie jetzt. Nur mit weniger Fragen.“ Auf der Couch winselt der Hund.

Peter Schneider ist Psychoanalytiker in Zürich. An dieser Stelle behandelt er jeden Monat eine Figur aus der Literatur. Aus welchem Buch stammt diese Patientin?

Konsumkritik

Käse mit ohne Löcher

In einem Clip wirbt ein Schweizer Käsehersteller für sein Produkt: Keine Laktose! Kein Zuckerzusatz! Mit ohne Löcher! Statt positiver Zutaten rückt das Fehlen negativer in den Vordergrund, an die Stelle der Präsenz von Materie tritt die Absenz ihrer Absenz. Erst am Ende wird des Käses „schöne Rinde“ gepriesen. Der helvetische Negativkäse ist nur ein Beispiel unter vielen für ein Phänomen, welches man „Negativkonsum“ nennen könnte. Die Qualität liegt in dem, was *nicht* ist! Sozialpsychologisch ist das vielsagend, werden so doch Verzicht und Absenz aufgewertet – und die haben in der Moderne einen schweren Stand. Mit ohne seine Löcher repräsentiert der Käse auch den Trend zum *negative goal framing* in der Konsumkultur. Verhaltenspsychologische Studien deuten darauf hin, dass wir in der Urteilsbildung stärker auf negative Informationen reagieren als auf positive – Werner Böhm's Boomer-Charterfolg *Polonäse Blankenese* (1981), bei der „die Löcher aus dem Käse“ fliegen, erweist sich als prophetisch.

Jörg Scheller

