

PSYCHOLOGIE HEUTE

FEBRUAR 2021

Zeit des Wandels
Wie Rituale bei
Übergängen helfen

Geräusche
Andreas Maier über
die Suche nach Stille

Polizeigewalt
Ihre Dynamik,
ihre Grenzen



Raus aus alten Mustern

Verletzungen aus der Kindheit
verstehen und neue Wege gehen

BELTZ 48. JAHRGANG HEFT 2 € 7,90 / SFR 11,50 D6940E



Frei statt festgefahren

Unser Themenheft über alte Lasten
und neue Anfänge



FACHWISSEN SEIT 1974

PSYCHOLOGIE
HEUTE

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE



Liebe Leserinnen und Leser

Ein Paar kommt zu Eva Frank-Noyon in die Praxis. Die Frau hatte eine Affäre, der Mann hat es herausgefunden. Sie ist schuld bewusst, er ist wütend: „Wie konntest du mir das antun? Bedeutet dir unsere Beziehung denn gar nichts?“ Eva Frank-Noyon ist Paartherapeutin in Frankfurt mit einem Schwerpunkt in der Schematherapie. Diese Therapierichtung geht – vereinfacht gesagt – davon aus, dass Menschen bei einer Frustration von Grundbedürfnissen in der Kindheit sogenannte Schemata entwickeln. Das sind Muster aus Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen, die im Erwachsenenalter wieder geweckt werden können und das Verhalten bestimmen – wodurch es auch zu extremen oder einseitigen Reaktionen kommt.

Kann man also bei dem Paar mit der Affäre sagen, frage ich Eva Frank-Noyon, dass die untreue Frau ein sogenanntes maladaptives – das meint schädliches – Bewältigungsmuster aus der Kindheit hat und dieses Muster in der Therapie herausgearbeitet werden muss, um das Problem zu lösen? „Nein, das wäre zu einfach“, sagt Frank-Noyon. „Es geht gerade nicht darum, schnell zu urteilen, was falsch und was richtig ist. Treu sein ist nicht automatisch richtig und Fremdgehen psychopathologisch auffällig.“ Die Therapeutin erzählt mir von

einer Frau, die für sich ganz klar entschieden hat, mit einem anderen Mann zu schlafen und das ihrem Mann nicht zu sagen, obwohl das manche als skandalös empfinden mögen. „Aus dem sogenannten ‚gesunden Erwachsenen-Modus‘ heraus zu entscheiden bedeutet, eine bewusste und selbstverantwortliche Entscheidung vor dem Hintergrund der eigenen Lebenswerte und im Kontakt mit seinen Bedürfnissen zu treffen – und auch den Preis für diese Entscheidung zu bezahlen.“

Aber wie kann die Schematherapie dem Paar mit der Affäre dann weiterhelfen? Die Therapeutin versucht vor allem, Verständnis zu wecken – für die jeweils eigene Situation, für die des Partners oder der Partnerin und dafür, wie die aktuellen starken Gefühle mit frühen biografischen Verletzungen zusammenhängen. Zum Beispiel: was die starke Wut des Mannes auf seine Partnerin mit seinen eigenen schmerzhaften Selbstzweifeln zu tun hat.

„Wenn wir in dieser Weise miteinander arbeiten, erlebe ich oft, dass die Affäre im Laufe der Zeit in den Hintergrund tritt und tatsächlich eher Fragen wichtig werden wie: Wo stehen wir beide mit unserer Beziehung? Und wollen wir vor dem Hintergrund dessen, was wir über uns als Paar und jeder über sich selbst verstanden hat, weitermachen oder nicht?“, so Eva Frank-Noyon.

Reaktionen, die wir als Kind zum Überleben gebraucht haben, können uns als Erwachsene schaden. Wie wir sie erkennen und neue Wege beschreiten – auch als Paar – davon handelt unsere Titelgeschichte (ab Seite 12).

Eine gute Lektüre und spannende Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 1001 54, 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 Rübelsmann

CHEFREDAKTION

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

MITARBEIT Jana Hauschild (Textredaktion), Dr. Annette Schäfer (Korrespondent in USA),
Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

GESAMTHERSTELLUNG Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Meßberg 1,
20095 Hamburg, Telefon 0 40/3 78 45-27 70

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 ABO N N E M E N T 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-/Geschenkabo: Deutschland € 81,90, Österreich, Schweiz € 83,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 73,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

Jahres-/Geschenkabo 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). **Kennerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo 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 beim Buchhandel oder direkt beim Verlag bestellt werden. Zahlungen bitte erst nach Erhalt der Rechnung. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Zu viel bezahlte Beträge erhalten Sie zurück. Erfolgt keine Abbestellung, verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Psychologie Heute kann aus technischen Gründen nicht in den Urlaub nachgeschickt werden.

Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage des Plan International Deutschland e.V. in Hamburg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Juuso Westerlund/Moment/INSTITUTE. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: Katrin Binner. S. 4 unten: Andreas Reeg. 5 oben links, 12, 13, 15, 16, 18, 19: Drushba Pankow. S. 5 Mitte, 68, 69, 70, 71: Sabine Kranz. S. 5 unten, 58, 59, 62, 64, 65: Andreas Reeg. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: PUTPUT, Covered Objekt, 2018. S. 7 unten: Till Hafenbrak. S. 8 Bene Rohlmann. S. 9: Javier Zayas Photography/Getty Images. S.10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S.11 oben: BDEngler/CC BY-SA 3.0. S. 11 Mitte: Bettmann/Getty Images. S. 11 unten: Harvard University. S. 21: ©Conny Ehm. S. 22: privat. S. 24: Michel Streich. S. 25: ©Angelika Löffler. S. 26: Martin Nicolausson. S. 29: privat. S. 32, 33: Westend61/Getty Images. S. 34: plainpicture/Tilby Vattard. S. 35: Mordolff/Getty Images. S. 37: Westend61/Getty Images. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41: Richard Klippfeld. S. 42: privat. S. 46: picture alliance/Nadine Weigel. S. 47: Mark Seidel, Ralf Graner Photodesign. S. 52: John M Lund Photography Inc./Getty Images. S. 53 Mitte: plainpicture/mia takahara. S. 54 links: Tomozina/Getty Images. S. 54 Mitte: cydonna/photocase.de. S. 55 links: andreaflischer/photocase.de. S. 55 rechts: ©Brett Essler, Columbia Business School. S. 56 Mitte: Sommersby/Getty Images. S. 56 rechts: juweber2361989/photocase. S. 56 unten links: Till Hafenbrak. S. 57: nanihta/photocase.de. S. 69: Barnard College. S. 72: plainpicture/Yvonne Röder. S. 73: Julius Schuster. S. 75: Nadja Zinnecker. S. 80 unten: Elke Ehninger. S.81: © Franziska Hauser. S. 84 DEEPOL by plainpicture. S. 89: Jan Rieckhoff. S. 92 links: ©Sammlung Prinzhorn, Universitätsklinikum Heidelberg. S. 92 Mitte: Junfermann Verlag. S. 105: Daniel Feistenauer. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: ©Malene.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Journalistin und Coachin **Birgit Schönberger** hat den Text über die Kraft der Rituale geschrieben. Besonders beeindruckend findet sie, dass Rituale kreativ sind, alle Sinne ansprechen, ganzheitlich wirken und sehr befreiend sein können **Seite 32**



Zum Handwerk eines Redakteurs wie **Thomas Saum-Aldehoff** gehört das Polieren von Texten anderer Autorinnen und Autoren. Dem wunderbaren Essay von Andreas Maier konnte und musste er allerdings keinerlei Glanz hinzufügen. Und auch die berührende Bildergeschichte, die ihm der Sänger Klaus Hoffmann für unsere neue Rubrik *Ein Bild, zwei Fragen* aufs Band sprach, strahlt von innen heraus **Seite 58 und 106**



Andreas Reeg hat Andreas Maier fotografiert. Dabei sprachen sie über Bilder – die fotografischen von Andreas Reeg und die imaginären des Schriftstellers. Es reichte, erzählte Maier, beim Schreiben nur wenige Informationen zu geben, wie „eine Hütte am Waldrand“ oder „eine schöne Frau mit schwarzen Haaren“, um ein detailreicheres imaginäres Bild zu erzeugen. Faszinierend **Seite 58**

Inhalt



Wir folgen im Leben einer Richtschnur aus Kindertagen.
Manchmal führt sie uns in Sackgassen *Seite 12*



Mein Hund steht mir sehr nah.
Nur: Wie denkt er darüber? *Seite 68*

Erst blendete er sie aus, dann wurden sie zur Folter:
Andreas Maier und sein unstetes Verhältnis zu Geräuschen *Seite 58*



06 Freud & Leid

Keine Angst vorm Fahren.
Distanz per Papierboot. Und mehr

12 Titelthema:

Raus aus alten Mustern

Bindungsscheu? Unsicher?
Wie wir alten Schemata enttrinnen

24 Therapiestunde

Eine junge Frau betäubt ihr
Gefühlschaos mit Marihuana

26 Autsch, wie furchtbar!

Awkwardness: Wenn man im Erd-
boden versinken möchte

32 Die Kraft der Rituale

Wie Bräuche und Riten bei Abschied
und Übergang helfen

38 Psychologie nach Zahlen

6 Einwände gegen das Dramatisieren
von Schlafmangel

40 „Postvirale Fatigue“

Neurologische und psychische
Spätfolgen einer Coronainfektion

46 Im Fokus: Polizeigewalt

Ein Polizeipsychologe über
gefährliche Dynamiken

52 Studienplatz

Gorillas: Fremde Gäste. Was wir
geheim halten. Und mehr

58 Der Essay

Andreas Maier: Vom Schließen
und Öffnen der Ohren

68 „Auch Hunde wollen mal allein sein“

Alexandra Horowitz über die Psyche
unserer besten Freunde

72 Psychologie der Räume

Der Friedhof: Ein Hauch von Jenseits
im Diesseits

74 Der Mensch in seinen Beziehungen

Systemische Therapie:
Interaktionen im Visier

80 Lekys Aussichten

Ein absolut unwahrscheinlicher
Todesfall

82 Buch & Kritik

Schule digital. Otto Kernberg
über Gott und die Welt. Und mehr

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Klaus Hoffmann

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
92 Medien / 94 Leserbrief / 96 Markt
104 Mehr Psychologie Heute
105 Vorschau

Freud & Leid



Miriam Püttner ist
Grafikdesignerin und
Produktdesignerin

Keine Angst vor ... dem Autofahren

Miriam Püttner erzählt: In der Fahr-
schule hat Autofahren eigentlich Spaß
gemacht. Aber mit dem Auto meiner
Eltern entwickelte es sich zum Problem:
Als ich Schwierigkeiten hatte, am Berg
anzufahren, hat meine Mama kurzer-
hand die Handbremse gezogen, um uns
aus der unangenehmen Situation zu
befreien.

Ähnliches passierte dann mit mein-
em Vater – immer wieder würgte ich
den Wagen ab. Ich war so unter Druck,
dass ich gezittert habe. „Jetzt fahr halt
endlich!“, sagte er. Vor Schreck schaff-
te ich es irgendwie in unsere steile Ga-
rageneinfahrt.

Danach wusste ich: Das war's mit
dem Autofahren. Ich kann's nicht. Ich
bin eine Versagerin, ein Hindernis, das
allen im Weg ist.

Ein paar Mal bin ich noch gefahren,
dann 13 Jahre nicht mehr. Ich zog wei-
ter weg von zu Hause und hatte kein
Auto. Bei Freunden reichte das als Be-
gründung, aber insgeheim habe ich mich
geschämt, dass ich nie den Fahrdienst
übernehmen konnte.

Erst als mein Freund ein Auto ge-
kauft hat, traute ich mich wieder hin-
ters Steuer. Aber als wir auf der Schrä-
ge unserer Anwohner Tiefgarage stan-
den, war meine Angst sofort wieder da.

Die Ratschläge meines Freundes konn-
te ich schon gar nicht mehr wahrneh-
men und infolgedessen hatten wir eine
kleine Auseinandersetzung.

Doch diesmal war mein Wille stark
genug. Ich wollte endlich meine Abhän-
gigkeit überwinden und selbständig
werden. Im Netz suchte ich eine Fahr-
schule, die sich auf Fahrangst speziali-
siert hat. Mit meinem Fahrlehrer erlau-
be ich mir, mir Zeit zu lassen. Er erin-
nert mich ans Atmen, wenn ich zittere.
Aber das kommt nur noch selten vor.
Häufig macht das Autofahren jetzt so-
gar wieder Spaß.

Protokoll: Gabriele Meister

Kulturkur

Welches Buch hilft, wenn man sich beherrschen muss?

All das zu verlieren von Leïla Slimani. Eltern umarmen, in Urlaub fahren, mit Freundinnen und Freunden Fußball spielen – all das dürfen wir gerade nicht, ständig müssen wir uns zurückhalten. Was kann da helfen? Auch Slimanis Hauptfigur Adèle sollte sich disziplinieren: Die Pariser Journalistin hat einen freundlichen Mann, ein nettes Kind und eine stilvolle Wohnung im 18. Arrondissement. Doch sie ist süchtig: Permanent schläft sie an unpassenden Orten mit unpassenden Männern. Purzelt derangiert, verkatert, kopflos in die Redaktion. Als das Buch 2014 auf Französisch erschien, löste es in Slimanis Geburtsland Marokko Ärger aus. Ehebruch! Nymphomanie! Dabei geht es nur vordergründig um Sex und eigentlich um das Verlangen nach einer Sache, die schadet oder die man zumindest bewusst nicht will. Hierzulande, heutzutage versprüht es darum eine ganz andere, fast konservative Botschaft. Bei jedem neuen Grobian, bei jedem mittelmäßig attraktiven Freund ihres Mannes, bei jedem Studenten nachts an der Bar beißt sich der Leser auf die Zähne:



„Nein! Disziplin! Beachte, was du zu verlieren hast, bedenke, das bist nicht du, das ist die Sucht!“ Und da man sich das so oft sagen muss, wächst beim Lesen ein enormer Wille heran. Der Wille, sich im Zweifel dann halt doch vernünftig zu verhalten. Das Buch ist ein Training fürs Über-Ich. In Coronazeiten ist das Gold wert.

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



Dieser Begriff beschreibt eine „Güte, die der Menschlichkeit entspringt“. Er ist ein Kondensat des Zulu-Spruchworts *umuntu ngumuntu ngabantu*:

„Ein Mensch ist ein Mensch durch andere Menschen.“ Manche sehen darin ein afrikanisches Gegenmodell zum westlichen Individualismus. „Es erzählt davon, dass meine Menschlichkeit untrennbar mit deiner verbunden ist“, so der Friedensnobelpreisträger Desmond Tutu: „Ich bin menschlich, weil ich zusammengehöre.“

Quelle: *The Happiness Dictionary* von Tim Lomas

Hörensagen

Roboter

Sie sind ja fleißig und nützlich, wir brauchen sie in Fabrik und Lager – aber ins Haus kommen sie mir nicht! Außer Alexa und der süße Staubi, aber die zählen nicht. So in etwa denkt das Gros der Bevölkerung über Roboter, hören wir von der Universität Bremen. Laut einer Umfrage dort halten neun von zehn die Maschinen für eine gute Sache. Prinzipiell. Aber als Küchenhelfer? Gar als Ersatzlehrerin? Als Windelwechsler bei der eigenen Pflege? Diese Vorstellung schreckt die meisten ab.



1974

Dutton und Aron wecken mithilfe einer Hängebrücke den Romeo in ihren Probanden. Gefühle sind Kopsache. Aber der Kopf braucht dazu den Körper. Herzklopfen, Hormone, Haltung und Mimik: Alle diese leiblichen Signale werden vom Gehirn immerzu interpretiert. Diese Rückkopplung zwischen Körper und Kopf entscheidet darüber, was wir fühlen.

Dass der Kopf beim Deuten und Nutzbarmachen dieser Körpersignale mitunter recht ungezwungen vorgeht, bewies ein Experiment der Psychologen Donald Dutton und Arthur Aron aus dem Jahr 1974, das heute Klassikerstatus hat.

Schauplatz waren zwei Brücken über den Capilano River in den Bergen von British Columbia im Westen Kanadas. Die erste Brücke war eine stabile Holzkonstruktion, die den Fluss an einer ruhigen Stelle in geringer Höhe querte. Der zweite Tatort aber war eine klapprige, schmale, schwankende Hängebrücke, die eine Schlucht überspannte. Wer sich ihr anvertraute, blickte zwischen den Brettern zu seinen Füßen auf reißende Stromschnellen in 70 Metern Tiefe hinab.

Versuchsteilnehmer waren Männer im Alter bis Mitte 30, die eine der Brücken überquerten. Am anderen Ende wurden sie von einer attraktiven Versuchsleiterin angesprochen und befragt. Sie bat die Männer auch, eine Geschichte zu einer dramatischen Zeichnung mit einer aufgeregten Frau zu erzählen. Für „eventuelle Rückfragen“ hinterließ die Versuchsleiterin den Probanden ihre Telefonnummer.

Hatten die Teilnehmer die unspektakuläre Brücke überquert, machten sie von diesem Angebot so gut wie nie Gebrauch. Jene Teilnehmer jedoch, die den schwankenden Höllesteg überwunden hatten, riefen die Forschungsassistentin häufig zurück. Das geschah wohl nicht ganz ohne Hintergedanken, denn auch ihre Bildergeschichten hatten einen deutlich stärkeren sexuellen Beiklang.

Dutton und Aron interpretierten das so: Die körperliche Erregung wird beim Deuten nach überwundener Gefahr in einen anderen Kontext gestellt: Der Adrenalinschub, nun nicht mehr zur Gefahrenabwehr benötigt, wird kurzerhand der Erotik zugeschlagen.

Thomas Saum-Aldehoff

- **2020:** Metastudie: Eine zusammengesunkene Körperhaltung drückt die Stimmung
- **1988:** Fritz Strack: Mimik-Feedback – unbeabsichtigt grinsende Personen finden Cartoons lustiger
- **1974**
Dutton und Aron: Fehlideutungen der Körpersignale (Hängebrücken-Experiment)
- **1962:** Stanley Schachter: Die kognitive Deutung körperlicher Erregung bestimmt das Gefühl
- **1884:** William James: Gefühle sind die Folge körperlicher Signale

Übungsplatz: Papierboote

Eine Übung für Distanz zu belastenden Gedanken

▲ Achtsamkeitsübung

■ 10 Minuten

/ Bequemer Sitz- oder Liegeplatz

Wenn uns Sorgen und belastende Gedanken überwältigen, hilft diese Achtsamkeitsübung: Sie lässt uns spüren, dass Gedanken kein fester Teil von uns sind, sondern kommen und auch wieder gehen. So gewinnen wir Abstand von ihnen

Schließen Sie dafür die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt auf dem Boden vor sich.

Stellen Sie sich einen langsam fließenden Fluss vor. Lassen Sie den Fluss vor Ihrem geistigen Auge entstehen und betrachten Sie ihn.

Nun können Sie erkennen, dass auf dem Fluss kleine gefaltete Papierboote schwimmen. Jedes Papierboot stellt einen Ihrer Gedanken dar. Versuchen Sie nun, Ihre aufkommenden Gedanken zu benennen und getrennt voneinander jeweils auf ein Papierboot zu setzen.

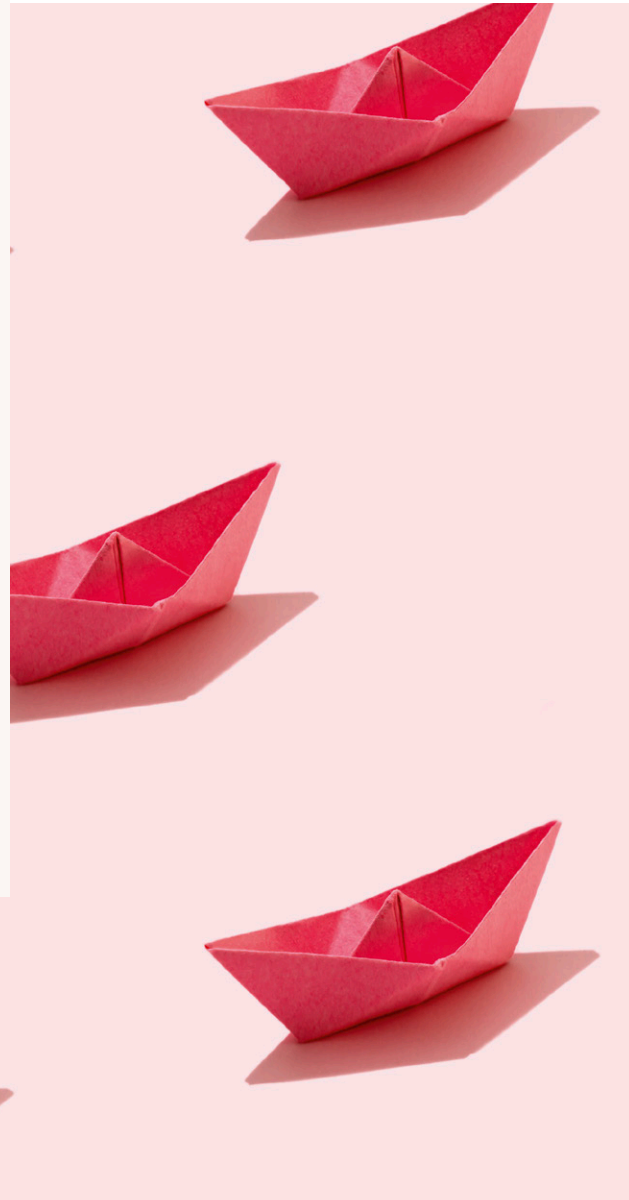
Sie können zum Beispiel spüren: „Da ist der Einfall, dass diese Übung komisch ist.“ Diese Idee setzen Sie auf ein Papierboot. Oder sie bemerken den Gedanken, dass sie nicht all das schaffen, was sie sich vorgenommen haben – und setzen diesen auf ein anderes Boot. Sind Sie nervös vor einem anstehenden Gespräch? Auch diese Wahrnehmung kann auf ein Boot.

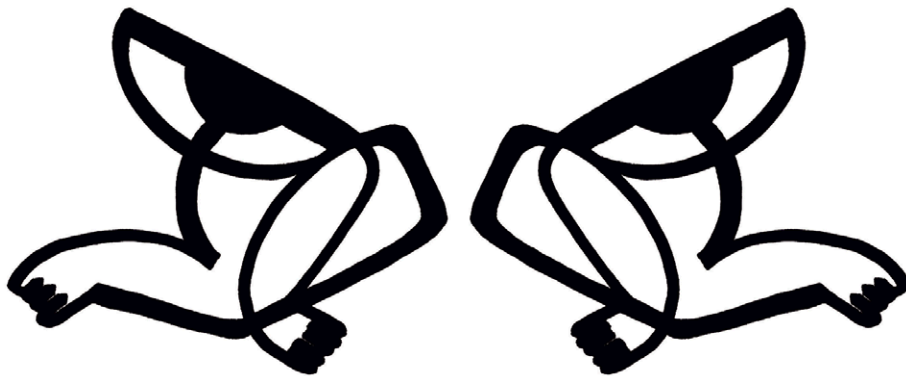
Auf diese Weise benennen Sie alles, was Ihnen durch den Kopf geht, und setzen es auf ein Boot. Vielleicht bleiben manche Boote auch leer.

Lassen Sie die Papierboote mit Ihren Gedanken im langsam fließenden Fluss davonziehen. Halten Sie an nichts fest, sondern bleiben Sie achtsam in der Wahrnehmung und Benennung. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

Dann öffnen Sie die Augen und beenden die Übung. Vielleicht können Sie die Gedanken nun besser loslassen.

Bettina Lohmann, Susanne Anni: Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie. Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen. Schattauer, Stuttgart 2016





Demokratie ist mehr als eine bestimmte Staatsform. Sie ist zunächst ein Ideal, in dem sich hohe moralische Prinzipien wie Freiheit, Gerechtigkeit, Kooperation und Wahrheit bündeln. Diese Ideale werden von vielen Menschen geteilt – doch oft besteht eine Kluft zwischen unseren Idealen und Wünschen und unserem wirklichen Verhalten.

Es ist schwer genug, das Regelwerk beispielsweise unserer repräsentativen Demokratie zu verstehen. Doch noch viel schwerer ist es, wahre Demokratie zu leben. Politikunterricht und Demokratieprogramme der Bundesregierung mühen sich redlich, den nachwachsenden Generationen zu zeigen, wie die parlamentarische Demokratie als Herrschaftsform aufgebaut ist, wie Wahlen durchgeführt werden oder welche Programme die verschiedenen Parteien haben. Aber sie helfen ihnen nicht, die wichtigste Fähigkeit zu entwickeln, die wir in der Demokratie brauchen, um die Dilemmas zu lösen, die unvermeidlich entstehen, wenn wir versuchen, die moralischen Prinzipien der Demokratie anzuwenden.

Georg Lind stört: „Demokratiekompetenz liegt brach“



Georg Lind ist Moralpsychologe und Lehrerfortbilder. Bis zu seinem Ruhestand war er außerplanmäßiger Professor an der Universität Konstanz. Er entwickelte Methoden zur Sichtbarmachung von Moral- und Demokratiekompetenz

Solche Hilfe hätten wir alle bitter nötig – Elternhaus, Schule und Beruf bieten uns zu wenige und oft gar keine Gelegenheiten zu lernen, mit Dilemmas umzugehen. Das zeigt ein in der Forschung häufig verwendetes psychologisches Experiment: Darin werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten, Argumente für und gegen eine schwierige Entscheidung zu bewerten, die eine fiktive Person getroffen hat. Jedes Argument repräsentiert eine von sechs verschiedenen moralischen Orientierungen.

Die Mehrheit der Versuchspersonen verhält sich in dem Experiment so, wie wir es aus dem Alltag kennen: Sie lehnen die Argumente, die ihrer Meinung widersprechen, *unterschiedslos* ab und akzeptieren alle Argumente, die mit ihrer Meinung übereinstimmen – egal wie gut oder schlecht sie jeweils sein mögen. Nach über 40 Jahren Einsatz in vielen Forschungsprojekten weltweit können wir sagen: Dieses einfache Experiment macht den Kern der Demokratiefähigkeit sichtbar, nämlich die Fähigkeit, Probleme und Konflikte durch Denken und Diskussion zu lösen statt durch Gewalt, Betrug oder blinde Unterwerfung unter Autoritäten. Das Experiment bestätigt: Bei den meisten Bürgerinnen und Bürgern ist diese Fähigkeit gering ausgebildet.

Dass wir zu wenig tun, um diese Fähigkeit zu fördern, zeigt sich in dem enormen Aufwand, den wir betreiben müssen, um die Folgen dieser Unterlassung zu beheben. Da wir nicht in der Lage sind, allen wenigstens ein Minimum von Lerngelegenheiten für moralisch-demokratische Kompetenz bereitzustellen, sind riesige Gesetzesberge, ein ebenso riesiger Polizei- und Justizapparat, sehr teure Gefängnisse und teure Wiedergutmachung für Opfer aller Art notwendig. Die Förderung der moralisch-demokratischen Kompetenz aller Menschen wäre ungleich billiger und würde den finanziellen Aufwand und die Leidensfolgen drastisch verringern, die durch ihren Mangel verursacht werden.

Jeden Monat finden Sie hier drei Zitate zu einem Thema, diesmal: **Gedächtnis**

Wer hat's gesagt ?

„Psychische Zustände jeder Art, Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen, die irgendwann einmal vorhanden waren und dann dem Bewusstsein entschwanden, haben damit nicht absolut aufgehört zu existieren. Obschon der nach innen gewandte Blick sie auf keine Weise mehr finden mag, sind sie doch nicht schlechterdings vernichtet und annulliert worden, sondern leben in gewisser Weise weiter, aufbewahrt, wie man sagt, im Gedächtnis.“ (a)

„Wir sind nun zu der Überzeugung gelangt, dass Gedächtnis keine einzelne oder einheitliche Fähigkeit ist, wie man lange annahm. Stattdessen ist es aus einer Vielzahl von eigenständigen und unterscheidbaren Prozessen und Systemen zusammengesetzt. [...] In ihrem Zusammenspiel befähigen uns diese Systeme, unsere Alltagsaufgaben zu bewerkstelligen.“ (b)

„Wenn wir etwas erinnern, dann tragen wir allerlei Kleinteile zusammen – manchmal von unterschiedlichen Zeiten und Orten – und bauen aus ihnen etwas, das sich wie eine abgerufene Erfahrung anfühlen mag, aber tatsächlich eine Konstruktion ist. Der Vorgang, sie ins Bewusstsein zu bringen, kann sie verändern, und diese veränderte Version speichern wir dann wieder ab.“ (c)



Elizabeth Loftus (geb. 1944),
Psychologin und Expertin
für falsche Erinnerungen



Hermann Ebbinghaus (1850–1909),
Psychologe, Begründer der experi-
mentellen Gedächtnisforschung



Daniel L. Schacter (geb. 1952),
Psychologe und
Gedächtnisforscher

(a) Hermann Ebbinghaus: Über das Gedächtnis. Untersuchungen zur experimentellen Psychologie. Duncker & Humblot, Leipzig 1885 // (b) Daniel L. Schacter: Searching for Memory. The Brain, the Mind, and the Past. Basic Books, New York 1996 // (c) Elizabeth Loftus im Interview mit Allison George, 13.9.2013, pathos.com

Seit 12 Jahren
die Alternative
zu den
Mainstream-Partnerbörsen!
gleichklang.de
natürlich Liebe und Freundschaft

ist Liebe

Liebe ist
Einheit in Vielfalt

» www.gleichklang.de