

PSYCHOLOGIE HEUTE

Immer mehr war irgendwann zu wenig

Serien, Social Media,
Shoppen: Wie wir
uns aus dem Sog
befreien und wieder
selbst bestimmen,
was uns guttut

Glück beim Warten
Was beim Schlange-
stehen passiert

Staunen und Ehrfurcht
Zu Besuch bei Dacher
Keltner in Berkeley

Ozeanisches Gefühl
Über die Psychologie
des Wellenreitens



Schluss mit *dem Chaos!*

Unser Spezial zu Emotionsregulation



oder hier bestellen



Jetzt *im Handel*

Liebe Leserinnen und Leser

Wir lieben Erzählungen. Und wenn unser Gehirn sich so eine Erzählung einmal eingeprägt hat, dann ist es schwer, davon wieder loszukommen. Das zeigt auch die Geschichte vom Neurotransmitter Dopamin. Zum Bedauern vieler Experten wurde er zum „Star“ unter den Botenstoffen, der unser Leben glücklich und vergnüglich machen soll. Wie das passieren konnte, erzählt mir Lieneke Janssen. Sie ist Neurowissenschaftlerin und Postdoktorandin an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg und ich habe mich mit ihr verabredet, um mit ihr drei große Dopaminmythen zu diskutieren.

Mythos eins: Dopamin ist das Glückshormon. „Nicht wahr“, sagt die Wissenschaftlerin. Und erklärt mir, dass in den 80er Jahren zunächst ein Zusammenhang gefunden wurde zwischen Glückserlebnissen und Dopaminausschüttung – sie traten zeitgleich auf. „Inzwischen wurde aber sehr viel dazu geforscht und es ist klar, dass das Dopamin nicht verantwortlich ist für das schöne Gefühl. Vielmehr dient es als Lernsignal oder auch zur Motivation, um ein bestimmtes Verhalten zu wiederholen.“ Gleichzeitig ist Dopamin an sehr vielen anderen Prozessen in unserem Gehirn beteiligt und wird auch kontinuierlich im Hintergrund ausgeschüttet – kurz: Die Sache ist komplex.

Mythos zwei: Wir können Dopamin komplett aufbrauchen. „Bei gesunden Menschen nicht möglich“, so das Urteil von Lieneke Janssen. „Dopamin kann wiederverwendet werden und bei Bedarf neu produziert – und das tut das Gehirn auch. Außer eben bei sehr klinischen Fällen wie einer Parkinsonerkrankung. Dabei sterben die dopaminproduzierenden Neuronen in großen Mengen ab. Die Folge ist in erster Linie eine starke Störung der Bewegungsabläufe.“ Denn Dopamin ist essenziell für die Steuerung unserer Muskelbewegungen – merke: Die Sache ist komplex.

Mythos drei: Wir können uns gezielt glücklich machen durch Werkzeuge wie „Dopamindekoration“ – unsere Wohnung möglichst bunt und knallig einrichten – oder „Dopamindressing“, also Kleidung mit kräftigen Farben und Mus-



tern tragen. „Absoluter Quatsch“, konstatiert Lieneke Janssen. „Es kann sein, dass man Glücksmomente erlebt, wenn man sich bunt anzieht oder seine Wohnung farbenfroh einrichtet. Aber das hat nichts kausal mit Dopaminausschüttung zu tun. Hier in Leipzig ist zum Beispiel an diesem Wochenende das jährliche Wave-Gotik-Treffen. Ich schätze, die meisten Besucher bevorzugen Schwarz gegenüber bunten Farben.“ Ob bunt oder schwarz: Das Leben ist komplex.

Vieles bei Dopamin hat mit Marketing zu tun, Lieneke Janssen nennt es *science-washing*. „Die Dopamin Erzählung ist auch deswegen so attraktiv, weil sie uns ein Gefühl von Kontrolle gibt“, sagt sie abschließend.

Meine Kollegin Elke Hartmann-Wolff benutzt in unserer Titelgeschichte daher den Begriff „Dopaminfasten“ vorsichtig. Sie erzählt, wie es uns gelingen kann, wieder bewusster mit Social Media, Serien und Shoppen umzugehen. Interessante Einsichten wünscht Ihnen Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin



12

Noch eine Folge, noch einmal zocken, noch einmal swipen: Wie wir wieder unabhängig werden von zu viel Konsum – und selbstbestimmt entscheiden, was uns im Leben guttut

24

Pflegekräfte: Seelisches Leid durch Altruismus?

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Immer mehr war irgendwann zu wenig
Serien, Social Media, Shoppen: Wie wir uns aus dem Sog befreien und wieder selbst bestimmen, was uns guttut

24 Helfen am Limit

Erschöpfte Pflegekräfte: Liegt es an den Strukturen oder auch an der Opferbereitschaft der Menschen?

30 Lockruf der Wellen

Surfen ist mehr als ein Sport: über die Psychologie des Wellenreitens

36 Therapiestunde

Ein Mann weiß nicht, wie lange er es noch mit seiner Frau aushält

38 Ein Code für jedes Leid

Die Arbeit am DSM-6 hat begonnen. Was das für Patientinnen und Behandelnde bedeutet

44 Psychologie nach Zahlen

Vier Faktoren, die für Erholung im Urlaub sorgen – und danach

46 Im Fokus: Unseriöse Lebenshilfe

Psychotherapeut Werner Gross über die Wirkung von Coachings, Retreats und Influencern

50 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

56 Das Porträt:

Der Forscher mit dem kalifornischen Flair

Dacher Keltner ist einer der weltweit führenden Köpfe in der Emotions- und der positiven Psychologie. Wir haben ihn in Berkeley besucht

66 Das halbe Leben

Sie ist Kinderbuchillustratorin und ihre Arbeit verliert durch KI an Wert. Wie es ihr damit geht

68 Lebenszeichen aus der Tiefe

Call of the void: Was steckt hinter diesem Sog, den viele schon einmal gespürt haben?



30 Warum Wellenreiten viel mehr ist als ein Sport



56 Dacher Keltner: Der Starpsychologe aus Kalifornien



68 Call of the void: ein Sog und seine Ursachen

74 Schlangestehen: Je länger, desto besser

Eigentlich hassen wir Warten. Aber in bestimmten Schlangen wird es zum Vergnügen

78 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: mentale Geburtsverarbeitung

80 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 55 Impressum
92 Leserbrief / 93 Markt
96 Mehr Psychologie Heute
98 Vorschau

Aus der Redaktion



Es war 1977, als das Buch des damals 36-jährigen Wolfgang Schmidbauer erschien, Titel: **Die hilflosen Helfer**. Psychologie Heute druckte in seiner Septemberausgabe Auszüge vorab. Die These: Ob Arzt oder Erzieher – wer anderen hilft, tut dies oft aus seiner eigenen Hilfsbedürftigkeit heraus. Fast 50 Jahre später starten wir eine kleine, lose Serie, die sich der Erschöpfung von Menschen in helfenden Berufen widmet (Seite 24)

Freud & Leid



Niña Lerch lebt und arbeitet als freie Künstlerin in Wien

Keine Angst ... krank zu sein

Niña Lerch erzählt: „Als ich klein war, hingen Plakate in meiner Umgebung, die auf Kinder mit der seltenen Schmetterlingskrankheit aufmerksam machten. Krankheiten faszinierten mich, gleichzeitig hatte ich diffuse Ängste, selbst betroffen zu sein. Zu Hause konnte ich nicht von einem Medizinlexikon lassen. Mein Umfeld und der Kinderarzt taten meine Ängste ab. Ich fühlte mich belogen. Es gab doch wirklich schwerkranke Kinder!

Bis in das junge Erwachsenenalter scannte ich ständig meinen Körper, erzählte aber niemandem mehr davon, bis

ich einen Artikel über Blutvergiftungen las. Ich spürte starke Erregung. Hatte ich Fieber? Eine Blutvergiftung? Von nun an ging ich jede Woche zur Hausärztin. Ihre Entwarnung entlastete nur kurz.

Überraschenderweise brachte bald darauf die Coronapandemie eine Wende: Auf einmal war die Gefahr zu erkranken real. Im Vergleich merkte ich, wie unrealistisch meine Angst vorher gewesen war. Mir half auch anfangs das Gefühl kollektiven Zusammenhalts – wir gegen das Virus! Die Lage hielt mich davon ab, zur Hausärztin zu gehen. Bald hatte ich nicht mehr das Bedürfnis,

Positiv wirkte später auch noch eine andere Konfrontation: Ich hatte Angst, dass eine Achterbahnfahrt mein Herz überfordern würde. Aber aus Liebe zu meinem Freund überwand ich mich. Und dann passierte: nichts. Und genau das stellte ich überrascht fest. Die Achterbahn hatte meine Angst weggerüttelt, mir stand die Welt offen!

Ich habe noch viel psychologische Literatur gelesen – es ist meine Art zu denken, die mir Angst macht. Und mein Denken kann ich verändern.“

Protokoll: Gabriele Meister

Foto: Mafalda Rakoš für Psychologie Heute
Location: Paul Popp / The Popp Prater



Der literarische Patient

Aus welchem Buch stammt er?

Es gibt Patientinnen und Patienten, die mich im Erstgespräch erwartungsvoll fragen: Habe ich wohl eine Depression? Worauf ich dann nur antworten kann: Das werden Sie doch wohl am besten selbst wissen. (Weil eine Depression nämlich kein Armbruch oder ein Nierenstein ist, für deren Diagnose es ein MRT braucht.) Dann gibt es die, die bereits mit einer Selbstdiagnose kommen. Herr K. war einer davon. Er litt nach seinen Aussagen unter einem Impostorsyndrom. So nennt man das Phänomen, dass jemand trotz seiner Erfolge von tiefen Selbstzweifeln geplagt ist. Die Betroffenen fürchten, irgendwann einmal als Betrüger und Hochstapler entlarvt zu werden. Herr K. wuchs in einer wohlhabenden Familie auf. Schon früh aber überschattet der Suizid des Vaters, dessen Unternehmen bankrottgegangen war, sein Leben. Gezwungen, seinen Lebensunterhalt ohne familiäre Unterstützung zu bestreiten, nimmt er eine Stelle als Kellner in einer deutschen Großstadt an. Schließlich bringt er es zum Oberkellner in einem bedeutenden Hotel in Paris. Die Gäste lieben ihn. In den Erzählungen von Herrn K. macht sich nach einigen Sitzungen eine paranoide Stimmung breit, er fühle sich manchmal wie sein Namensvetter K. aus Kafkas „Prozess“. Mit der Zeit werden seine Erzählungen fragmentarischer und undurchsichtiger, bis sie schließlich ganz abbrechen – weil Herr K. schlicht nicht mehr erscheint. Seine Rechnungen hat er nie gezahlt. In mir reift der Verdacht, dass Herr K. kein eingebildeter, sondern ein echter Hochstapler war. Man lernt nie aus.

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

Konsumkritik

Kokain

Von Inflation ist seit einigen Jahren viel, ja auf nachgerade inflationäre Weise die Rede. Strom! Olivenöl! Kaffee! Mieten! Alles wird teurer! In den Hintergrund rückt, dass es auch signifikante Preissenkungen gibt, sogar bei elementaren Konsumgütern und bei gleichzeitiger Qualitätssteigerung. Man denke nur an das Grundnahrungsmittel der Highperformer, das Lebenselixier der Leistungsgesellschaft, das tägliche Brot immerwacher Optimierungsmilieus, ohne das alles zusammenbräche – Kokain. Auch in Europa feuern die Schneekanonen ohne Unterlass, als bestünden eine Euphoriemangellage und ein kollektives Stimmungstief. Nicht nur ist der synthetische Pulverschnee reiner als je zuvor, er ist sogar, trotz rasant gestiegener Nachfrage, immer günstiger zu haben. Ist es ein Zufall, dass die Renaissance der typischen Droge der Achtzigerjahre mit den Präsidentschaften Donald Trumps zusammenfällt, einer Symbolfigur eben jenes nervösen Jahrzehnts, das von Börse, Koks und Konservatismus geprägt war?

Jörg Scheller



AUFLÖSUNG: FELIX KRULL AUS THOMAS MANN'S ROMAN BEKENNTNISSE DES HOCHSTAPLERS FELIX KRULL

„SCHWARZE PATIENTINNEN FALLEN DURCHS RASTER“

Das stört Gina Sissoko



Dr. Gina Sissoko ist klinische Psychologin, approbierte Psychotherapeutin und Forscherin an der Yale University. Ihre Arbeit fokussiert sich auf die psychische Gesundheit Schwarzer Menschen. Sie ist Public Voices Fellow des OpEd Project

Wir tun immer noch so, als wäre Psychotherapie für alle gleichermaßen zugänglich. Praktisch stimmt das nicht. Schwarze Menschen in Deutschland geben am häufigsten die Suche nach einem Therapieplatz auf: 43 Prozent, mehr als muslimische, asiatische oder nicht rassistisch markierte Personen. Schwarze Menschen fallen durchs Raster, bevor sie den Raum überhaupt betreten. Laut dem *Nationalen Diskriminierungs- und Rassismusmonitor 2026* berichten 63 Prozent der Schwarzen Befragten monatlich über subtile Diskriminierungserfahrungen. Wer das erlebt, trägt diese Erfahrungen in die Therapie mit, wo sie oft erneut nicht gesehen werden: Laut *Afrozensus 2020* gaben 62 Prozent der Schwarzen Befragten mit Therapieerfahrung in Deutschland an, dass ihre Erfahrungen mit Rassismus nicht ernst genommen wurden. Wer als Schwarze Person mit Erschöpfung, Scham oder Wut in die Therapie kommt, bringt oft neben individuellen Symptomen auch Erfahrungen aus dem rassistischen Alltag mit. Das wird von Therapeutinnen und Therapeuten zu oft übersehen.

Es wird über Stress gesprochen, aber nicht über rassistischen Stress. Über

Selbstwert, aber nicht darüber, wie Abwertung von Haaren und Hautfarbe diesen Selbstwert über Jahre geformt hat. Über Erschöpfung, aber nicht über den Preis, sich ständig einordnen zu müssen. Wenn eine Person erkennt, dass zentrale Teile des eigenen Erlebens nicht verstanden werden, beginnt sie, sich zurückzunehmen. Sie vereinfacht die eigenen Erfahrungen und prüft, ob das Gegenüber ihr überhaupt folgen kann. Sie kommt nicht mehr zurück und gibt die weitere Suche nach einem Therapieplatz vielleicht sogar ganz auf. Dies ist kein Kommunikationsproblem, sondern ein strukturelles: Psychologie basiert überwiegend auf weißen Forschungsnormen. Viele Therapeuten und Therapeutinnen haben nie gelernt, wie stark rassistische Erfahrungen psychische Prozesse prägen und dass es anerkannte Felder gibt – von multikulturellem Counseling bis hin zu Schwarzer Psychologie –, die dem entgegenwirken.

Psychische Belastung kann sich bei Schwarzen Patienten anders zeigen, gerade wenn sie aus wiederholten, kumulativen Rassismuserfahrungen entsteht. Diese Form von Belastung kann traumatische Symptome auslösen und wird dennoch oft falsch eingeordnet. Gleichzeitig gelten bestimmte therapeutische Ansätze noch immer als universell wirksam, obwohl sie nicht für alle Menschen gleichermaßen wirksam sind. Zum Beispiel können Techniken des kognitiven Umstrukturierens dazu führen, dass Reaktionen auf subtile rassistische Erfahrungen hinterfragt werden, anstatt die Diskriminierungserfahrungen selbst ernst zu nehmen.

Wenn bestimmte Erfahrungen regelmäßig schlechter verstanden, relativiert oder gar nicht erst mitgedacht werden, dann zeigt sich, dass der therapeutische Rahmen für manche Lebensrealitäten besser vorbereitet ist als für andere. Psychotherapie soll ein Ort sein, an dem Menschen sich besser verstehen lernen. Für viele Schwarze Patientinnen ist sie noch immer ein Ort, an dem sie prüfen müssen, ob ihre Lebensrealität überhaupt Platz hat.

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

Imagineering

Eine Übung, um Träume zu planen



Ziele verwirklichen



15 Minuten



1

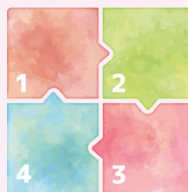
„Imagineering“ ist an den Schaffensprozess von Walt Disney angelehnt. Einer seiner Mitarbeiter soll über den legendären Filmmacher gesagt haben, man wisse nie, „welcher Walt“ zu einer Sitzung erscheinen werde: der Träumer, der Realist oder der Spielverderber

2

Beim Imagineering orientieren Sie sich an diesen drei Phasen – auch wenn es nicht um Zeichentrickfilme geht. Sie beginnen mit dem Träumer

3

Für ihn gibt es keine Grenzen, alles ist möglich. Was sind Ihre Träume, wo wollen Sie hin? Vielleicht wollen Sie steinreich werden, vielleicht 130 Jahre alt. Oder wollen Sie auf einer verlassenen Insel leben und den ganzen Tag Jetski fahren? Setzen Sie Ihrer Fantasie keine Grenzen



4

Der Realist tut weiterhin so, als wäre der Traum realisierbar. Aber er denkt in kleineren Schritten, ist mehr an Planung und Umsetzung interessiert. Was müssten Sie konkret tun, um reich zu werden? Welche Schritte würden dazu führen, dass Sie ein Alter von 130 Jahren erreichen können?



5

Der Spielverderber macht mit diesen Schritten den Realitätscheck. Regelmäßiger Sport und gesunde Ernährung, um möglichst lange fit zu bleiben? Check. Auf ein medizinisches Wunder warten, das Ihnen ewiges Leben garantiert? Lieber nicht

6

Erst einmal groß zu denken und Ihre Träume dann infrage zu stellen hilft nicht nur, sich darüber klarzuwerden, was Sie wirklich wollen. Es kann auch einen Anhaltspunkt dafür geben, wo man ansetzen könnte, um seinen Träumen tatsächlich ein klein wenig näherzukommen

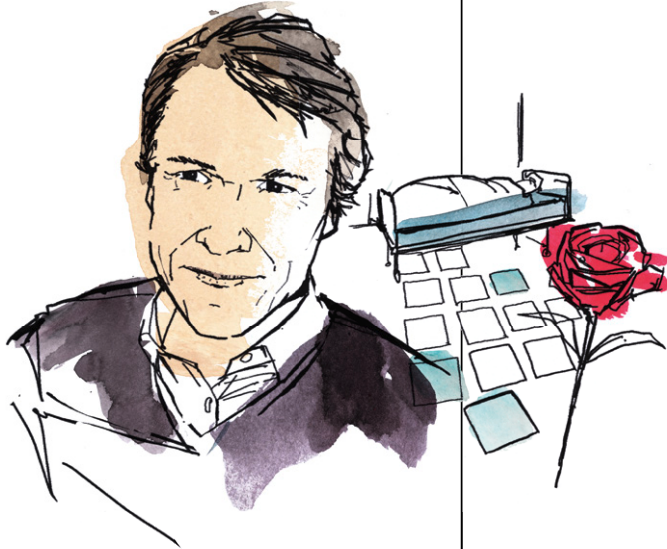
Zum Weiterlesen: Robert B. Dilts: Professionelles Coaching mit NLP. Mit dem NLP-Werkzeugkasten geniale Lösungen ansteuern. Junfermann 2005

2026

Christoph Nissen
weist nach, dass ein
Mittagsschlaf das Ge-
hirn lernbereit macht



2007



Meilensteine der Psychologie

Jan Born bringt im tiefsten Schlaf das Lernen in Gang

Die Wahl fiel auf Rosenduft. Geruchs- und Geschmackseindrücke sind, wie man seit langem weiß, im Gehirn eng mit dem Gedächtnis verbandelt. Und dies wollten sich der Psychologe Jan Born und sein Team an der Universität zu Lübeck in ihrem Experiment zunutze machen. Die Testpersonen hatten am Tage die Aufgabe, sich die Kartenpositionen in einem Memoryspiel einzuprägen. Während sie dies taten, wurden sie dezent mit eben jenem Rosenduft umweht.

In der Nacht lagen die Freiwilligen nun verkabelt im Schlaflabor. Und dann, als der Hirnwellenschreiber die sanften Wellen des Tiefschlafs signalisierte, kam das Odeur erneut zum Einsatz. Tatsächlich muss dieser dezente Hinweis mitten im Schlaf tief drinnen im Gehirn einen Arbeitsvorgang in Gang gesetzt haben. Denn am nächsten Tag konnten die Rosenbedufteten die Kartenpositionen viel besser lokalisieren als Kontrollpersonen ohne nächtliche Dufterinnerung. 2007 wurde die Studie im *Journal Science* veröffentlicht.

Das duftangestoßene nächtliche Lernen funktionierte aber ausschließlich im Tiefschlaf, nicht im traumreichen REM-Schlaf, wie man vermuten könnte. Es war also nicht so, dass die Schlafenden die Memoryszenerie im Traum noch einmal durchspielten. Lernen im Tiefschlaf geschieht auf einer abstrakteren Ebene, wie Borns Team in weiteren Studien nachwies. 2015, inzwischen an der Universität Tübingen, beschrieb Jan Born in einem *Psychologie Heute*-Interview diesen kognitiven Vorgang so: „Aus den ungeordneten Eindrücken des Tages werden ‚Invarianten‘ herausgefiltert: das was unser Gehirn als regelmäßig und wesentlich erkennt.“

Der alte Rat hat also seine Berechtigung: Schlaf mal drüber! Nachts, so stellt sich heraus, leistet das Gehirn Denk- und Ordnungsarbeit, nicht nur im Traum, sondern vor allem unter der Oberfläche des Bewusstseins.

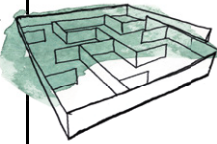
Thomas Saum-Aldehoff

2000

Robert Stickgold entdeckt, dass selbst an Amnesie Leidende nach einem Tetris-Spiel beim Einschlafen Tetris-Figuren sehen

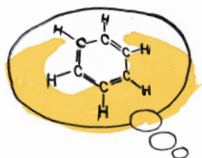
1994

Matthew Wilson beobachtet, dass Ratten im Schlaf den Weg durch ein Labyrinth lernen



1965

John Ross dokumentiert schwere Gedächtniseinbußen bei Schlafentzug



1865

August Kekulé erscheint im Traum die Molekülstruktur von Benzol