

PSYCHOLOGIE HEUTE

Heil bleiben im Beruf

Schon geht der
Druck wieder los.
Wie wir im Job gut
auf uns aufpassen



Naturtherapie
Wald statt
Wartezimmer

Filterblasenkinder
Abgeschottet
aufwachsen

Intim-OPs
Wie verändern
sie uns seelisch?



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.



EXZELLENTER ANBIETER



1. Platz Fernhochschulen 2025

F S Fernstudium
D Direkt

4,9

www.apollon-hochschule.de



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Alle vier Minuten. Wirklich. Alle vier Minuten, so haben Vera Starker und ihr Team in einer Studie herausgefunden, werden wir bei der Arbeit unterbrochen: durch eingehende E-Mails, durch Anrufe oder Nachrichten im Team-Chat, durch Kolleginnen, die an unserem Schreibtisch stehen. Und: durch unser Smartphone mit all seinen Apps. 15-mal pro Stunde bricht ein guter Gedanke ab und erhöht sich unser Stress.

Vera Starker ist Wirtschaftspsychologin und Mitgründerin des Berliner Thinktanks *Next Work Innovation*. Ich rufe sie an, um mit ihr über die Sehnsucht zu sprechen, sich wieder fokussieren zu können. Sie erzählt mir, was passiert, wenn wir bei einer Tätigkeit, auf die wir uns eigentlich konzentrieren wollen, unterbrochen werden: „Man kann sich das so vorstellen, als hätte man eine Taschenlampe auf eine Sache gerichtet. Wenn ich jetzt unterbrochen werde, muss ich die Taschenlampe ausmachen, muss sie umschwenken, wieder anmachen und die andere Sache anleuchten. Dann guckt mein Gehirn: Ist das dringlich, nicht dringlich, relevant, nicht relevant? Und dann mache ich die Taschenlampe wieder aus und schwenke sie zurück zu meiner Ausgangstätigkeit.“

Es kostet viel Zeit, bis wir uns dann wieder vertiefen können, es kostet Energie – und es erschöpft uns. „Verrückterweise“, sagt Starker, „kriegen wir trotzdem einen kleinen

Dopaminschub, wenn wir uns dem Neuen zuwenden. Aber der Stress steigt.“ Und doch stürzen wir uns auf die nächste eintreffende E-Mail – möge sie auch langweilig sein, möge uns auch noch so klar sein, dass die ständige Taschenlampenschwenkereie uns schadet, der Tiefe unserer Gedanken und der Ruhe in unserem Inneren.

Die gute Nachricht: Wir können wieder lernen, uns zu konzentrieren. Was müssten wir dafür tun, frage ich die Expertin. Zunächst sieht sie es als Aufgabe des Unternehmens an. Dieses sollte Rahmenbedingungen dafür schaffen, zum Beispiel Fokuszeiten ohne Meetings einführen und Kanäle festlegen, auf denen die dringlichen Botschaften eintreffen, alle anderen Kanäle lassen sich dann ignorieren.

Und was kann ich persönlich tun? „Macht es euch leicht und packt das Smartphone während der Arbeit unten in die Handtasche oder in den Rucksack“, sagt Starker. Das Lesen langer Texte hilft ebenfalls, es trainiert das Gehirn. „Aber auch beim abendlichen Abspülen nicht denken: Ich muss noch, ich muss noch. Sondern einfach abspülen, das Wasser fühlen, das Spülmittel riechen, Omas Teller angucken, nicht die Todo-Liste im Kopf durchgehen. An dieser Stelle brauchen wir ein wenig italienische Basta-Kompetenz: Ich mache jetzt das hier und den Rest dränge ich weg. Wenn Sie das tun, merken Sie nach drei bis vier Wochen eine echte Veränderung.“

Es war ein konzentriertes Gespräch mit Vera Starker, mit vielen Einsichten: Warum wir Multitasking gar nicht können, warum wir heute mehr Meetings haben als früher und wie wir der Zoom-Fatigue begegnen – all das finden Sie in dem gesamten Gespräch unter psychologie-heute.de/beruf.

Was können wir noch tun, um im Job seelisch gesund zu bleiben? Meine Kollegin Elke Hartmann-Wolff hat sich in unserer Titelgeschichte auf die Suche nach Antworten begeben – und ist in der Resilienzforschung gelandet (ab Seite 12). Gute Erkenntnisse und ein paar ungestörte Momente wünscht Ihnen wie stets Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin



12

Sieht hier eigentlich irgendjemand, was ich leiste? Wie wir im Beruf in Balance bleiben – und mit kleinen Schritten Großes verändern

26

Wald statt Wartezimmer: So läuft Naturtherapie ab

06 Freud & Leid

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

12 Titelthema: Heil bleiben im Beruf

Schon geht der Druck wieder los.
Wie wir im Job gut auf uns aufpassen

24 Neue Serie: Wir fragen die Meister

Teil zwei: Was würde Viktor Frankl zur Polykrise sagen?

26 Wald statt Wartezimmer

Was erwartet uns bei einer Naturtherapie? Und was lernen wir, was uns sonst verborgen bliebe?

34 Therapiestunde

Alle anderen sind Idioten, ist der Patient überzeugt. Was steckt hinter seiner Wut?

36 Aufwachsen in einer anderen Welt

Reichsbürger, Psychogruppe oder eine religiöse Sekte: Wie geht es Kindern, die in Filterblasen groß werden?

44 Psychologie nach Zahlen

Fünf Strategien gegen äußeren und inneren Extremismus

46 Im Fokus: Enthemmung im Internet

Anonym sind Menschen im Netz nur noch selten. Und doch lassen sie jeden Anstand vermissen. Warum?

50 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

56 Der Essay: Wir hören, was wir fühlen

Bernhard Pörksen ist um die Welt gereist, um das Zuhören zu erforschen – und landet bei sich selbst

66 Die perfekte Vulva

Schönheits-OPs im Intimbereich boomen. Wer profitiert davon – und wer nicht?



36 Abgeschottet aufwachen:
über die seelischen Folgen



56 Zuhören kann Leben retten
– und mehr



72 Verbitterung: Wie lassen
wir den Groll hinter uns?

70 Das halbe Leben

Ein Personalmanager aus Frankfurt erzählt, wie es ist, wenn man im Beruf nichts gestalten kann

72 Wenn der Groll zu tief sitzt

Verbitterung kann chronisch werden. Wie sie sich entwickelt, wie wir wieder herausfinden

78 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: ein Vipassana-Meditationsretreat

80 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 87 Medien-Tipps
89 Impressum / 92 Leserbrief
93 Markt / 96 Mehr Psychologie
Heute / 98 Vorschau

Aus der Redaktion

Wir sitzen zusammen und planen das Titelthema dieser Ausgabe: Warum hat sich die Arbeit bei so vielen Menschen verdichtet und beschleunigt? Umgeben sind wir in diesem Konferenzraum von Bildern aus der Geschichte unseres Verlags, darunter: ein Foto aus dem Jahr 1860 von Unternehmensgründer Julius Beltz mit Ehefrau Malwine und den Söhnen Paul und Max. Minutenlang musste man im 19. Jahrhundert oft stillsitzen für die Belichtung eines solchen Porträts. Dinge von Wert zu schaffen braucht Zeit und Geduld, daran erinnert uns das Foto immer mal wieder leise von der Wand herab



Freud & Leid



Thomas Maier ist verbeamteter Verwaltungswirt. Er ist froh, das geschafft zu haben

Keine Angst ... sich Hilfe zu holen

Thomas Maier erzählt: „Als Kind hatte ich immer Angst vor meinem Stiefvater. Es machte ihm Spaß, mich einzuschüchtern und zu erniedrigen. ‚Schwuli, hol mir ein Bier‘, rief er, wenn er mit Bekannten grillte. Ich funktionierte. Ich hatte Angst vor seinen Schlägen. Auch gegenüber meiner Mutter war er gewalttätig, besonders wenn er betrunken war. Mein Halt war in dieser Zeit meine Oma, bei der ich manchmal übernachten durfte.“

Mit 12, 13 sagte ich meiner Mutter oft, dass ich es nicht mehr aushielte. ‚Ich sag was in der Schule!‘ Aber ihre

Antwort war immer: ‚Du wirst die Familie kaputt machen. Wegen dir werden deine Geschwister ins Heim kommen.‘ Hunderte Male malte ich mir aus abzuhausen – aber sicher würden sie mich finden und zurückbringen.

Mein Leben war wie ein Ballon voller Probleme. Eines Tages, da war ich 14, war er so voll, dass er einfach platzte – trotz meiner Angst: Als mich die Mutter einer Schulfreundin morgens begrüßte, brach meine Verzweiflung aus mir heraus. Die Mutter war überfordert, riet mir aber, mit unserem Vertrauenslehrer zu sprechen.

Ich hatte wahnsinnig Schiss vor den Folgen und gleichzeitig Hoffnung, dass sich etwas ändert. Durch die ermutigenden Worte der Mutter traute ich mich, den Lehrer in der Pause anzusprechen. Er rief sofort bei dem Hort an, in den ich nachmittags gerne ging. Dort konnte ich bleiben. Der Leiter setzte beim Jugendamt durch, dass ich noch am selben Abend in eine Wohngruppe ziehen konnte. Ich musste nie mehr nach Hause. Allen Betroffenen möchte ich deshalb zurufen: Habt Mut, euch zu äußern! Es gibt ein besseres Leben!“

Protokoll: Gabriele Meister



Der literarische Patient

Aus welchem Buch stammt er?

Robert ist 35 Jahre alt; er wirkt aber sowohl älter als auch jünger. Wenn man sich vorstellt, wie er in weiteren 35 Jahren sein wird, so wäre das auch dann wohl nicht anders. Seine Jeans, T-Shirt, Turnschuhe (nein: nicht Sneaker) wirken jugendlich, aber nicht modisch. Auch mit sechzig wird er noch ähnlich angezogen sein. Seine nostalgische Zuneigung gilt der Musik der 1960er bis 1980er Jahre. Auf Vinyl, versteht sich. Diese Liebe ist stabiler als seine realen Beziehungen. Seine Freundin hat ihn verlassen, weil sie seine Bindungsunfähigkeit, sein Selbstmitleid und seine Flucht in Ironie und Musik nicht länger ertragen wollte. Roberts Reaktion ist typisch für ihn: Er hat eine Liste seiner fünf schlimmsten Trennungen zusammengestellt, so wie er für alles Mögliche Listen aufstellt: für Beerdigungen ebenso wie für Jobs, die er gerne hätte (alle haben mit Musik zu tun). Sein Leben ist eine Art Museum der Enttäuschungen und Verluste, die er archiviert und musikalisch kuratiert. Ironie schützt ihn vor zu viel und zu wenig Intimität. Doch sein letzter Verlust schmerzt ihn offenbar „in echt“ und nicht nur gefiltert durch die Tröstungen eines Rock-Albums. Ob ich ihm helfen könne? „Beim Erwachsenwerden?“, frage ich. Robert nickt schüchtern. „Klar“, sage ich. „Kommen Sie nächste Woche wieder und hören Sie bis dahin ein paarmal abwechselnd *Mature Themes* von Ariel Pink's *Haunted Graffiti* und Otis Reddings *Try a Little Tenderness*.“ „Das ist alles?“, fragt er. „Das ist viel“, sage ich.

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

AUFLÖSUNG: ROBERT FLEMING AUS NICK HORNBY'S *HIGH FIDELITY*

Konsumkritik

Männerkorsett

Es ist noch gar nicht lange her, da zwängten sich Damen in Korsetts, um mit einer Sanduhrfigur dem männlichen Blick zu schmeicheln. Ihre Gatten präsentierten derweil pralle Bäuche als Zeichen von Wohlstand und Macht. Heute stoßen männliche Nutzer der sozialen Netzwerke vermehrt auf Anzeigen, die *men's slimming corsets*, „Bauchweg-Unterwäsche“ oder *waist trimming corsets* anpreisen. *Shapewear* macht den Männerbauch zur neuen Frauentaille. Fast scheint es, als gäbe es im Konsum-Universum feste Mengen an Männlichkeit und Weiblichkeit, die immer wieder neu auf diverse Körper verteilt werden. Während viele Girls „maskuliner“ werden, im Gym Eisen stemmen, *body positivity* oder *ugly chic* entdecken, werden etliche Boys „femininer“ und tragen aus Angst vor Bodyshaming ein Korsett. Der Konsumkultur aber ist's im Grunde egal, wie die sozialen Geschlechterrollen über die biologischen Körper verteilt sind – solange die Kohle stimmt. Je schmaler die Bäuche durch Männermieder, desto breiter der Markt für diese Korsetts.

Jörg Scheller

