PSYCHOLOGIE HEUTE

# PSYCHOLOGIE HEUTE

MAI 2018

# AKZEPTIEREN, WIE ES IST

Was wir gewinnen, wenn wir das Leben in allen seinen Höhen und Tiefen annehmen

**REDEFREIHEIT**
Wo sind die Gefahren, wo die Grenzen?

**LEUTE BEOBACHTEN**
Warum es uns so viel Spaß bereitet

**FESTE BINDUNG**
Was uns vom Auto abhängig macht

BELTZ 45. JAHRGANG HEFT 5 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

NEU

Stephanie Katerle
**Seitensprünge**
Warum Untreue nicht zur Trennung führen muss

192 Seiten, broschiert
€ 18,– (D). ISBN 978-3-608-96218-5

- Trennungsgrund Untreue? Das muss nicht sein – oder: Warum ist das so?
- Plädoyer für ein gemeinsames Werteschema in der Partnerschaft
- Wem nutzt eigentlich der Seitensprung?
- Warum sind Affären der Trennungsgrund Nummer 1?

Ralf Braun
**Mindful@work**
Anleitungen für einen achtsamen Arbeitsalltag

133 Seiten, broschiert, mit Hör-CD
€ 16,– (D). ISBN 978-3-608-96236-9

Das Buch enthält kurze Übungen, die in Alltagssituationen am Arbeitsplatz einfach integriert werden können. Sie helfen, das Gewohnte zu unterbrechen und Ent-Spannung zu erfahren. Nicht zuletzt bewirken die Hinweise für Teams positive Effekte für das Betriebsklima und die Teambildung.

Luise Reddemann
**Schlussstücke**
Gedanken über Vergänglichkeit und Tod

201 Seiten, broschiert
€ 20,– (D). 978-3-608-96242-0

Wie geht Abschiednehmen? Wie können wir uns mit der Tatsache unserer Vergänglichkeit anfreunden? Wie gelingt ein guter Tod? Luise Reddemann hilft dabei, mit dem, was ist, in Einklang zu kommen.

Luise Reddemann
**Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie**
Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten – Eine Annäherung

Leben Lernen 277
200 Seiten, broschiert
€ 22,– (D). ISBN 978-3-608-89222-5

»Reddemanns Buch ermutigt dazu, sich der möglichen geschichtlichen Dimension seelischen Leidens immer wieder neu feinfühlig anzunähern.«
*V. Kattermann, Deutsches Ärzteblatt*

Jan van Loh
**Digitale Störungen bei Kindern und Jugendlichen**
Reihe »Komplexe Krisen und Störungen«

247 Seiten, gebunden
€ 29,– (D). ISBN 978-3-608-96033-4

Digitale Medien sind längst in den Einzugsbereich therapeutischen Handelns gerückt, spätestens seit ihrer Aufnahme in das DSM-5. Das vorliegende Buch beschreibt psychodynamische Ansätze für die Diagnostik und Therapie von Kindern und Jugendlichen mit digitalen Störungen.

Vjera Holthoff-Detto
**Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen**
Reihe »Komplexe Krisen und Störungen«

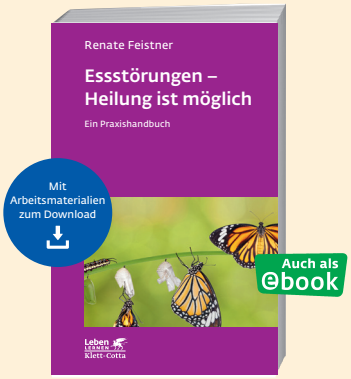
216 Seiten, gebunden
€ 29,– (D). ISBN 978-3-608-94947-6

Dieses Buch befähigt Ärzte, Psychologen und professionell Pflegende, mit den Betroffenen und ihren Angehörigen so umzugehen, dass eine treffende Therapieplanung erarbeitet werden kann und dass zielgerichtete Beratung und Begleitung möglich wird.

Sylvia Wetzel
**Meditieren – aber wie?**
Krisen in der Meditation überwinden

144 Seiten, broschiert
€ 23,– (D). ISBN 978-3-608-89221-5

Das Buch zeigt mit vielen Übungen und Überlegungen, wie wir einen, oft mit großen Erwartungen verbundenen, meditativen Weg weitergehen können – auch in Zeiten der Lustlosigkeit, der Enttäuschung, der Langeweile, bei innerem Druck und Desorientierung.




Renate Feistner
**Essstörungen – Heilung ist möglich**
Ein Praxishandbuch

Leben Lernen 299
304 Seiten, broschiert, großes Format
€ 34,– (D). ISBN 978-3-608-89205-5

Das Buch entkräftet das gängige Vorurteil, Essstörungen seien nicht heilbar. Feistners auf viel Praxiserfahrung beruhender Behandlungsansatz für die ambulante Psychotherapie gibt TherapeutInnen, Betroffen und ihren Angehörigen neue Hoffnung.

Blättern Sie online in unseren Büchern und bestellen Sie bequem unter: **www.klett-cotta.de**
Wir liefern **portofrei** nach D, A, CH

Fachbuch Klett-Cotta

# Liebe Leserin, lieber Leser

Steven Hayes hat immer einen Vorrat an chinesischen Fingerfallen in seiner Praxis. Der Psychotherapeut demonstriert damit seinen Klientinnen und Klienten, warum schwierige Situationen noch schwieriger werden, wenn man unbedingt eine Lösung dafür finden will. Steckt man seine Finger in die Röhrchen der Fingerfalle und versucht dann, sie herauszuziehen, verkleinert sich der Durchmesser der Röhrchen und umklammert die Finger, so dass sie gefangen sind. Je mehr man sich anstrengt, die Finger zu befreien, umso fester hält die Falle sie. Der einzige Ausweg ist, entgegen der Intuition, die Finger weiter hineinzuschieben, nur so löst sich die Falle wieder.

„Ein Problem zu bekämpfen kann selbst zum Problem werden", sagt Hayes, der eine Psychologieprofessur an der *University of Nevada* in Reno innehat. Das gilt auch für belastende Gedanken und Gefühle. Versucht man sie loszuwerden, dann ist das der beste Weg, um sich noch schlechter zu fühlen. Hayes ist einer der Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Therapeuten und Therapeutinnen, die mit dieser Methode arbeiten, wollen ihre Klienten darin unterstützen, bislang bekämpfte schwierige Erlebnisweisen zu akzeptieren und zugleich eine distanziertere Haltung zum eigenen Denken einzunehmen. Schließlich sind „Gedanken nur mentale Ereignisse und keine richtige oder falsche Aussage über die Realität", wie Hayes erklärt. (Siehe dazu die Titelgeschichte ab Seite 18.)

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie ist ein geradezu revolutionärer Ansatz. Sind doch die meisten von uns Kontrollfreaks, wenn es um unser Innenleben geht. Negative Gefühle und belastende Gedanken, Enttäuschungen und Kränkungen wollen wir nicht aushalten. Uns geht es wie Lucy von den *Peanuts*, die meinte: „Es gibt im Leben Höhen und Tiefen. Ich will nur die Höhen." Weshalb wir oft enorme Anstrengungen unternehmen, die „Tiefen" möglichst schnell in den Griff zu bekommen. Doch das führt nur zum Gegenteil. „Bemühe dich, deine Gefühle unter Kontrolle zu bringen – und du verlierst die Kontrolle über dein Leben", warnt der Psychotherapeut Matthias Wengenroth. Eine akzeptierende Haltung dagegen funktioniere wie eine doppelte Erlaubnis: „Ich erlaube mir zu fühlen, was ich fühle, und ich erlaube den Gefühlen, da zu sein."

**Ein Satz, den auch ich mir zu Herzen nehme.** Denn das, liebe Leserin, lieber Leser, worüber ich Sie hier informiere, ist mit vielen Gefühlen verbunden: Dies ist die letzte Ausgabe von *Psychologie Heute*, die ich verantworte. Nach über 34 Jahren bei dieser Zeitschrift will ich Raum und Zeit schaffen für neue Erfahrungen in meinem Leben. Viele Gefühle sind mit diesem Abschied verbunden, vor allem aber Stolz, Dankbarkeit und Zuversicht: *Stolz* bin ich auf diese Zeitschrift, die sich seit 1974 auf dem Markt bewährt und die ich so lange (mit-)gestalten durfte. *Dankbarkeit* erfüllt mich, wenn ich auf die vielen sinnerfüllten Berufsjahre blicke. Und die *Zuversicht*, dass Sie auch weiterhin dieser Zeitschrift treu bleiben werden, ist in meiner Nachfolgerin Dorothea Siegle begründet. Ihr wünsche ich Erfolg und genauso viel Freude an dieser Tätigkeit, wie ich sie hatte.

Danke für Ihr Interesse und Ihre Wertschätzung!
Ihre

u.nuber@beltz.de

Ursula Nuber

## TITEL

18 **Akzeptieren, wie es ist**
Nicht jedes Problem ist lösbar. Manchmal hilft nur, die Dinge anzunehmen, wie sie sind
*Von Anne Otto*

26 **Akzeptanz lernen**
Dem Kummer nicht ausweichen: sechs Therapietechniken
*Von Anne Otto*

12 **Im Fokus: „Für Facebook sind Verstorbene nicht einfach weg“**
Virtuelle Orte wie Facebook verändern die Art, wie wir trauern und mit dem Tod umgehen, erläutert der Medienforscher Jed Brubaker

28 **Wir Voyeure**
Warum macht es uns solchen Spaß, Leute zu beobachten?
*Von Klaus Wilhelm*

34 **„Unsicherheit macht alles schlimmer“**
Sozialpsychologin Susan Fiske über die soziale Ungleichheit in westlichen Gesellschaften – und ihre Folgen

40 **„Das wird man ja wohl noch sagen dürfen“**
Jeder hat das Recht, seine Meinung frei zu äußern. So steht es im Grundgesetz. Tatsächlich sind die Dinge komplizierter
*Von Jochen Metzger*

46 **Nicht nur sauber ...**
Reinheit bedeutet für uns mehr als Freiheit von Schmutz. Der Begriff hat eine moralische Dimension
*Von Matthias Jung*

TITELTHEMA

**18 Vom verregneten Urlaub bis zum Scheitern einer Beziehung: Das Leben ist voller Zumutungen und Enttäuschungen. Wir versuchen dann meist, die Misere rasch abzuschütteln und uns neu zu orientieren. Doch das ist nicht immer möglich. Manchmal müssen wir hinnehmen, was wir nicht ändern können. Gerade das kann überaus befreiend sein!**

**28** **In jedem von uns steckt ein kleiner Voyeur: Wir finden es faszinierend, wildfremde Menschen zu beobachten: wie sie sich bewegen, wie sie sich kleiden, wie sie sprechen, wie sie zueinander stehen. Warum macht uns das solchen Spaß?**

**64** **Zu keinem anderen unbelebten Objekt haben wir eine so innige Beziehung wie zu unserem Auto. Wir bewundern es, hegen es, prahlen mit ihm – und begeben uns in seine Abhängigkeit**


58 **„Ein High-Gefühl ist noch keine nachhaltige Bewusstseinserweiterung“**
Der Heidelberger Mediziner und Psychologe Rolf Verres über entgrenzende Erfahrungen mit und ohne Drogen

64 **Mein Auto!**
Eine ganz besondere Abhängigkeitsbeziehung
*Von Stefan Gössling*

70 **Sei doch nicht so zynisch!**
Wege aus einer destruktiven Haltung gegenüber den Mitmenschen – und sich selbst
*Von Sven Rohde*


## RUBRIKEN


16 **Therapiestunde**
Geliebte sein – darf ich das?
*Von Margarethe Schindler*

38 **Psychologie nach Zahlen**
Können Giraffen hüpfen?
*Von Jochen Paulus*

76 **Studienplatz**
Anders als die anderen
*Von Susanne Ackermann*

78 **Pehnts Alltag**
Über den Abschied
*Von Annette Pehnt*

3 Editorial
6 Themen & Trends
52 Körper & Seele
57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen
80 Buch & Kritik
91 Medien
92 Leserbriefe
93 Impressum
94 Im nächsten Heft
95 Markt
106 Noch mehr Psychologie Heute

REDAKTION:
SUSANNE ACKERMANN

# „Du unterstützt mich nicht“

Unsichere Menschen haben schneller als andere das Gefühl, im Stich gelassen zu werden

Mit dem Chef angelegt, das Girokonto überzogen oder einen wichtigen Geburtstag vergessen: Wenn uns etwas Unangenehmes passiert ist, teilen wir das vor allem mit unseren Lebensgefährten. Wir erhoffen uns ein offenes Ohr, gute Worte oder Aufmunterung. Wie viel wir davon bekommen, scheint aber davon abzuhängen, wie selbstbewusst wir sind. Eine Studienreihe aus Kanada zeigt, dass selbstunsichere Menschen eher das Gefühl haben, von ihren Lebensgefährten in solchen Momenten wenig Verständnis und Zuwendung zu erhalten. Die Forscher stellten zugleich fest, dass dieser Mangel kein Hirngespinst der Unsicheren ist, wohl aber durch sie selbst ausgelöst wird.

Die Psychologinnen baten zunächst 122 Paare, einzuschätzen, wie zufrieden sie mit sich selbst waren und wie ihre Partner kürzlich auf eine ihrer Offenbarungen reagiert hatten. Der Befund: Je niedriger das Selbstbewusstsein eines Teilnehmers war, desto weniger fühlte er sich vom Partner unterstützt und aufgefangen, nachdem er diesem von seinem Malheur berichtet hatte.

In einem Laborexperiment mit rund 40 Paaren bestätigte sich dieses Phänomen. Die Teilnehmer sollten getrennt voneinander Aufgaben am PC lösen, einer von ihnen eine besonders frustrierende. Anschließend sollten sich die Partner über ihre Erlebnisse im Labor austauschen. Die Wissenschaftler filmten dieses Gespräch. Die Auswertung: Wieder hatten die gefrusteten Unsicheren eher das Gefühl, wenig Rückhalt vom anderen zu erhalten. Tatsächlich war das auch so, wie die Videomitschnitte offenbarten. Eine dritte Studie legte nahe, dass selbstunsichere Menschen daran womöglich nicht unschuldig sind.

Diese Erhebung unter 99 Erwachsenen ergab, dass weniger Selbstbewusste dazu neigen, in ihren Selbstoffenbarungen zu über- oder zu untertreiben, also nicht wahrheitsgetreu wiederzugeben, was ihnen zugestoßen ist. Sie scheinen zudem ihr Problem oft nur anzudeuten und zu hoffen, dass der andere nachfragt, statt von sich aus alles zu erzählen. Die Partner wiederum haben häufiger das Gefühl, ihre Unterstützung werde abgelehnt. Die Folge ist das, was die Unsicheren bemängeln: weniger Rückhalt vom Partner.

JANA HAUSCHILD

Kassandra Cortes, Joanne V. Wood: Is it really “all in their heads”? How self-esteem predicts partner responsiveness. Journal of Personality, 2018. DOI: 10.1111/jopy.12370

Achtung, du ärgerst dich! So könnte uns eines Tages während einer Autofahrt ein Computersystem warnen, wie es Forscher jüngst der Öffentlichkeit vorstellten. Es misst beispielsweise Herz- und Blinzelfrequenz, Kopfhaltung und Emotionen des Fahrers, ebenso den Level der Aufmerksamkeit oder der Aufregung. Und es kann den Müdigkeits- und Stresszustand ableiten. Forscher wollen damit das Zusammenspiel von Auto und Fahrer verbessern, auch im Hinblick auf automatisiertes Fahren.

Forschungszentrum Informatik am Karlsruher Institut für Technologie

# 21,7

**Milliarden Minuten, so viel Zeit verbrachten 18 bis 34 Jahre alte britische Zeitungsleser im Jahr 2016 mit der Lektüre der Printausgaben der Medienmarken – nicht in deren Apps oder auf deren Internetseiten. Dort lasen sie nur 11,9 Milliarden Minuten. Offenbar, so die Schlussfolgerung, bieten die Printausgaben – anders als die Onlineangebote – eine Erfahrungswelt, die die Leser motiviert, Zeit ins Lesen zu investieren.**

DOI: 10.1080/1461670X.2017.1397532

## Chauvinistisch? Ich doch nicht!

Vorurteile lassen sich nicht ohne weiteres schmälern, auch mit gezielten Interventionen nicht. Im Gegenteil: Diese können bedenkliche Rückwirkungen haben, zeigt eine Studie. Die Forscher nennen es einen „Bumerangeffekt“. Wenn eine Person feststelle, ihre Überzeugungen könnten beispielsweise als Chauvinismus ausgelegt werden, neige sie dazu, noch stärker an ihren Vorurteilen festzuhalten. Hatten ihre Probanden das Gefühl, dass es um Vorurteile ging, zu denen jeder Mensch tendiert – etwa die Neigung, Politiker aufgrund ihres Aussehens statt ihrer Leistungen zu beurteilen –, war die Intervention erfolgreich. Diese Teilnehmer beurteilten politische Kandidaten anschließend weniger oberflächlich. Wurden sie jedoch damit konfrontiert, dass ihre eigenen Einstellungen geschlechterdiskriminierend waren, zeigten sie keine Einsicht. Sie hielten an ihren Anschauungen fest, um ein positives Selbstbild aufrechtzuerhalten.

ANNA GIELAS

Aharon Levy, Yossi Maaravi: The boomerang effect of psychological interventions. Social Influence, online first, 2017. DOI: 10.1080/15534510.2017.1421571

Ob Gleichaltrige und ähnlich Gesinnte uns attraktiv und interessant finden, ist besonders wichtig – ihr Urteil wiegt schwerer als das anderer. Und genau deshalb gehen wir solchen Rückmeldungen bevorzugt aus dem Weg, ergab eine Studie. Denn fällt dieses Feedback negativ aus, stellt uns das infrage und gefährdet unser Selbstwertgefühl. Negative Beurteilungen von viel Älteren oder Jüngeren oder Menschen, die ganz anders sind, machen uns nicht so viel aus.

DOI: 10.1080/15298868.2017.1401552

**Verlassene Männer erleben offenbar zwei Traumata, zeigt eine Studie, bei der 50 Männer mit unterschiedlichem soziokulturellem Hintergrund in Tiefeninterviews befragt wurden. Die Trennung an sich ist der erste Schock. Danach waren alle Befragten zusätzlich mit belastenden Vorstellungen von Männlichkeit konfrontiert – der Erwartung, sie müssten Gefühle von Verlust und Schmerz unterdrücken und schnell zur Normalität zurückkehren.**

DOI: 10.1111/pere.12223

## Schachmatt!

Schach ist noch immer eine Männerdomäne, aber offenbar nur noch insofern, als wesentlich mehr Männer Turnierschach spielen. Denn eine neue psychologische Untersuchung zeigt: Frauen erwiesen sich im Wettbewerb mit gleichstarken männlichen Gegnern öfter als die besseren Spielerinnen. Sie gewannen sogar häufiger als gegenüber gleichstarken Frauen. Außerdem übertrafen sie die Erwartungen auch, wenn sie eigentlich besser eingestuften männlichen Spielern gegenüberstanden. Und zwar unabhängig von der Altersklasse. Ausgewertet wurden 5,5 Millionen Schachturniere des internationalen Schachverbands (FIDE) zwischen 2008 und 2015, also Wettkämpfe „aus dem wahren Leben" mit insgesamt 151 000 Männern und 16 000 Frauen. Eine Erklärung für das unerwartete Abschneiden der Schachspielerinnen: Die bekannten Vorurteile könnten die Frauen angespornt haben, bessere Leistungen zu erbringen, heißt es. KATHARINA WETZEL

Tom Stafford: Female chess players outperform expectations when playing men. Psychological Science, 2018. DOI: 10.1177/0956797617736887

# Anstrengende Bindungen

Gerade Frauen gelten häufig als problematisch. Woran liegt's?

Schwierigen Mitmenschen gehen wir gerne aus dem Weg. Aber wen empfinden wir überhaupt als anstrengend und warum? Forscher beleuchteten die sozialen Beziehungen von mehr als 1100 Erwachsenen: Im Schnitt galten 15 Prozent dieser Bindungen als schwierig, vor allem zu weiblichen Familienmitgliedern und alternden Eltern. Freunde tauchten nur selten als schwierige Mitmenschen auf, eher schon Arbeitskollegen.

Um die schwierigen Familienbindungen zu beleuchten, untersuchten die Forscher zum Beispiel, mit wem die Befragten aufgewachsen waren, wem sie vertrauten oder wen sie im Notfall um Hilfe bitten würden. Außerdem sollten die Probanden beschreiben, welche und wie viele Leute in ihrem Umfeld sie als fordernd oder schwierig erlebten oder wo sie das Gefühl hatten, mehr zu geben als zurückzubekommen.

Die Ergebnisse bestätigen, wie ambivalent das Thema „Geben und nehmen" innerhalb von Familien sein kann. Bindungen, die von einseitigem Geben geprägt sind, können genauso problematisch sein wie solche mit wechselseitiger Unterstützung. Dass gerade Frauen öfter als schwierig angesehen werden, liegt daran, dass sie in intensivem und häufigem Kontakt mit allen anderen Familienmitgliedern sind und sich stärker verantwortlich fühlen. Genau das, so schreiben die Autoren, mache Frauen jedoch auch verletzlicher und anfälliger für Stress. Ohne es zu wollen, liefern sie „Futter" für Spannungen und Konflikte.

Offenbar sind sehr starke und enge Bindungen, wie sie am häufigsten zwischen nahen Angehörigen bestehen, besonders anfällig für Komplikationen. Diese Beziehungen gehen einher mit hohen Erwartungen und einem normativen Druck auf andere Familienmitglieder. Wenn die Erwartungen enttäuscht werden, entstehen schnell Spannungen, heißt es. Typisch für diese familiären Bindungen ist noch etwas, so die Forscher: Gibt es Konflikte in einer der Beziehungen, leiden auch die anderen darunter. SAC

Shira Offer, Claude S. Fischer: Difficult people: Who is perceived to be demanding in personal networks and why are they there? American Sociological Review, 2017. DOI: 10.1177/0003122417737951

# Die Angst der Mönche vor dem Tod

Vermutlich gelingt es nicht allzu vielen Menschen, dem Tod gelassen entgegenzublicken. Am ehesten, so könnte man meinen, schaffen das Angehörige der buddhistischen Religion – für die es kein „Ego" gibt. Das stimmt nicht, fanden US-amerikanische Psychologen heraus, die für ihre Studie mehrere Hundert buddhistische tibetanische Nachwuchsmönche befragten, darüber hinaus Buddhisten aus Tibet, Hindus aus Indien sowie amerikanische Christen und Atheisten. Nicht etwa die individualistischen Christen oder Atheisten hatten die stärkste Todesangst, sondern die Mönche.

Die Forscher fragten die Probanden zunächst danach, ob sie ihr Selbst für überdauernd hielten. Die buddhistischen Mönche zeigten von allen Gruppen erwartungsgemäß den geringsten Glauben in die Dauerhaftigkeit ihres Egos. Auch bei der Frage nach dem „wahren Selbst" zeigten sich die buddhistischen Mönche am meisten skeptisch. Ausgerechnet sie, so stellte sich heraus, hatten die weitaus größte Todesangst und sorgten sich am stärksten, dass bei ihrem Tod auch ihre Persönlichkeit zerstört würde. SAC

Shaun Nichols u. a.: Death and the self. Cognitive Science, 2018. DOI: 10.1111/cogs.12590

# 30-Stunden-Woche macht zufrieden

Nur 30 Stunden arbeiten, genauso viel verdienen wie vorher, zugleich genauso produktiv sein und auch noch zufrieden – gibt es das? Offenbar ja, das zeigt eine explorative Studie. Die Autorinnen befragten alle elf Mitarbeiter einer schottischen Werbeagentur in Tiefeninterviews nach ihren Erfahrungen mit der geringeren Arbeitszeit. Das Ergebnis: Durch den Sechs-Stunden-Tag wird die Arbeit zwar intensiver, und es entsteht mehr Zeitdruck, aber das Leben insgesamt entschleunigt sich. Damit die Produktivität gleich bleibt, zu diesem Fazit kommen die Autorinnen, brauchen Unternehmen bestimmte Maßnahmen, damit die Kommunikation reibungslos läuft und die Arbeit effizienter wird. Die Befragten schätzen diese Art zu arbeiten und die zusätzliche Freizeit, die ihnen die 30-Stunden-Woche bringt. Insgesamt verbessert die 30-Stunden-Woche trotz der Verdichtung die physische und psychische Gesundheit der Mitarbeiter und macht zufriedener, heißt es. SAC

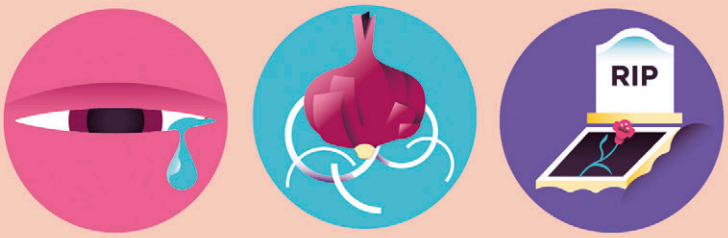
Lena Rübelmann, Juliana Wolfsberger: The 30-hour workweek – A promising alternative for knowledge workers? Masterthesis an der School of Economics and Management der University of Lund/Schweden, 2017

# HEUL DOCH!

Tränen erfüllen wichtige Funktionen – für den Weinenden selbst und als Signal für seine Umwelt

## GEFÜHLSVENTIL

Im frühen Alter sind Tränen aufgrund körperlicher Schmerzen häufiger, und wir weinen aus egozentrischen Gründen. Tränen durch soziale oder sentimentale Situationen treten erst später auf. Je älter wir sind, desto öfter weinen wir bei positiven Anlässen. Am häufigsten kommen uns die Tränen, wenn wir uns hilf- und machtlos fühlen.




## SCHUTZFUNKTION

Man unterscheidet drei Arten von Tränen: *Basale Tränen* werden bei jedem Blinzeln abgegeben, sie dienen dem Schutz des Auges. *Reflektorische Tränen* entstehen als Reaktion auf Reize wie Wind, Zwiebeln etc. *Emotionale Tränen* kommen uns bei Trauer oder Verlust; mit ihnen zeigen wir unsere Bedürftigkeit.

## TYPFRAGE

Wie oft wir weinen, wird beeinflusst …

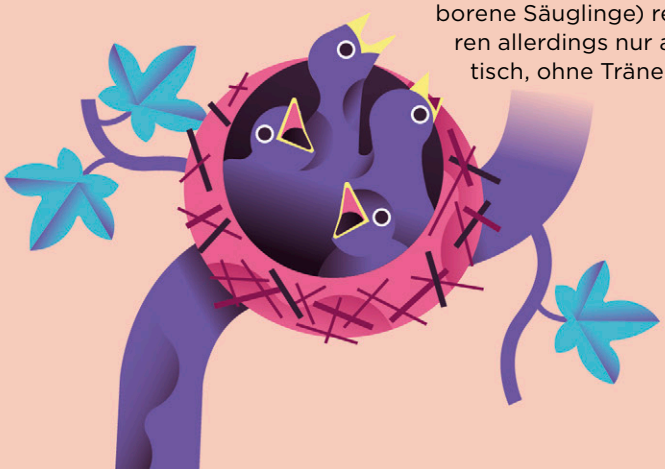
**1.** davon, wie häufig wir emotionalen Situationen ausgesetzt sind
**2.** davon, wie wir diese wahrnehmen und bewerten
**3.** von unserer persönlichen „Tränenschwelle“, die von Gesundheitszustand, hormonellen Veränderungen, Schlafverhalten etc. abhängt
**4.** vom erlernten Vermögen, Tränen zu kontrollieren, und der damit verbundenen sozialen Akzeptanz.

## BEZIEHUNGSANGEBOT

Unsere Art zu weinen ändert sich über die Lebensspanne. Die Frequenz nimmt von der Kindheit zur Jugend ab, wir werden dabei stiller. Weinen bleibt aber ein wichtiges Signal: Wir reagieren darauf unwillkürlich unterstützend.

## STRESSREAKTION

Menschen sind die einzigen Lebewesen, die emotionale Tränen vergießen. Unser Weinen entspricht der Stressreaktion, die Säugetiere zeigen, wenn sie als Junges von der Mutter getrennt werden. Tierkinder (und neugeborene Säuglinge) reagieren allerdings nur akustisch, ohne Tränen.



## ENTLASTUNG

Weinen löst Spannung: Nach einem Tränenausbruch fühlen wir uns häufig befreit und leichter. Allerdings tritt der Effekt – oder die entsprechende Bewertung – möglicherweise erst nach 20 bis 90 Minuten ein. Tränen zu unterdrücken kann sich negativ auf Körper und Psyche auswirken.

Die Quellen zu dieser Infografik finden Sie auf unserer Website: www.psychologie-heute.de/literatur. Illustration: Anton Hallmann/Sepia, Text: Eva-Maria Träger