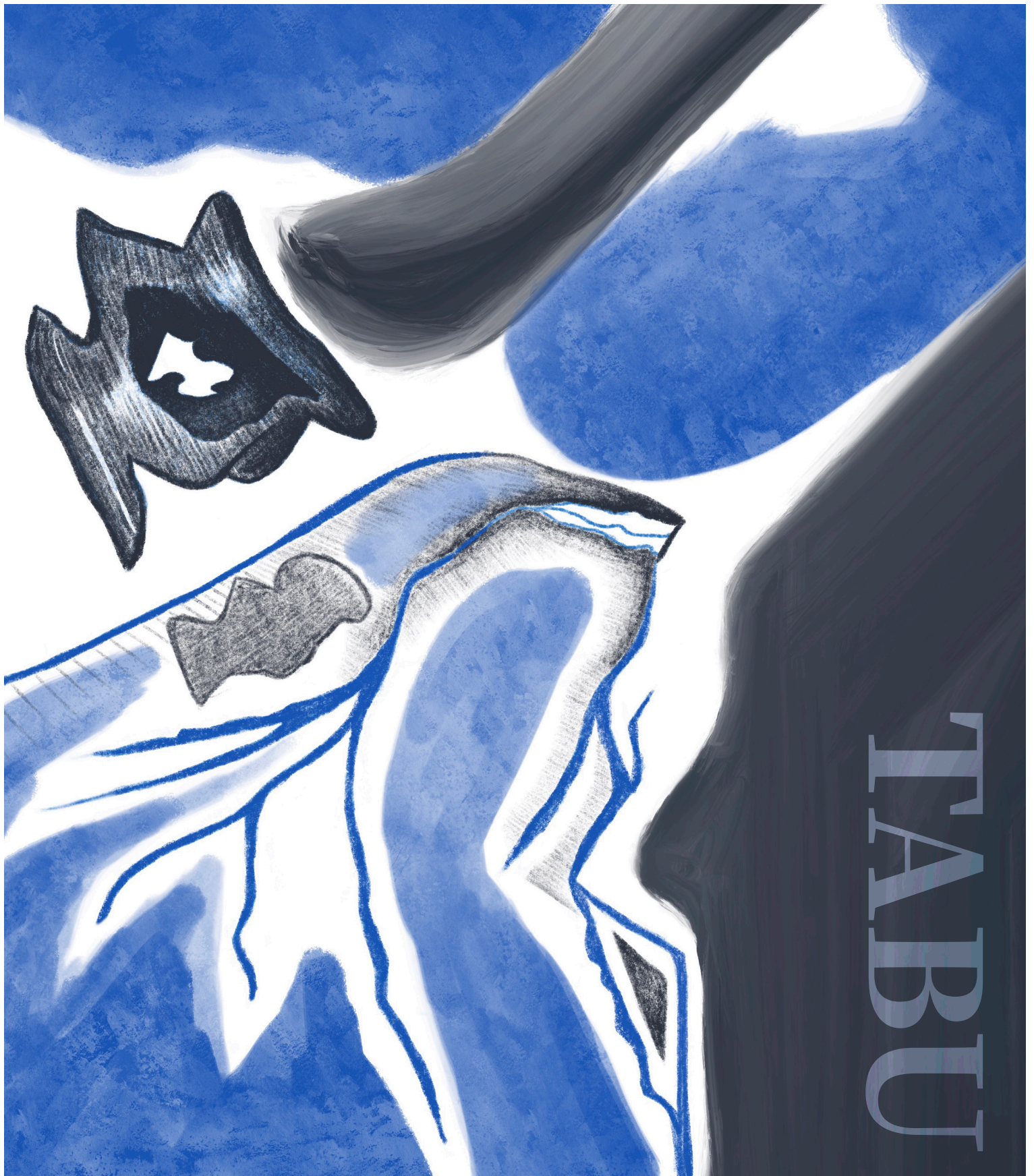


HS 26

square

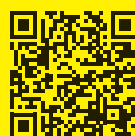
Magazin für Psychologie



«Wer nur Diagnosen hat, für den sieht alles nach Krankheit aus.»

IEF Systemische Psychotherapie

Mehr Infos:



«Praktiker*innen
vermitteln praxisnah und
übungsorientiert.»

In der **Postgradualen Weiterbildung «Systemische Psychotherapie»** am IEF wird systemisches Denken und Handeln in Theorie und Praxis vermittelt. Dies vollzieht sich durch eine kontinuierliche zirkuläre Rückkoppelung von Wissensaneignung mit Erfahrungen aus der Praxis und der Selbstreflexion aller Beteiligten. Die Seminare sind praxisorientiert ausgerichtet und orientieren sich sowohl an der klinischen Praxis als auch an neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Teilnehmenden lernen von- und miteinander, indem sie experimentieren, üben, reflektieren und sich austauschen. Sie erhalten dabei eine angemessene Unterstützung von Lehrtherapeuten*innen. Perspektivenwechsel, Methodenvielfalt und die Bereitstellung unterschiedlicher Übungssituationen unterstützen die Teilnehmenden in ihren individuellen Lernprozessen und der Weiterentwicklung ihrer Wissens-, Fach-, Methoden- und Handlungskompetenz.

Die Weiterbildung ist zweiteilig aufgebaut und beim Bundesamt für Gesundheit offiziell akkreditiert. Psychologen*innen erhalten nach erfolgreichem Abschluss der vierjährigen Weiterbildung den Fachtitel **«eidgenössisch anerkannte*r Psychotherapeut*in»**.

Grundausbildung und Vertiefung beginnen jeweils jährlich. Wegen der grossen Nachfrage schieben wir neu jeweils im Frühjahr einen zusätzlichen Starttermin der Grundausbildung ein. Die nächsten Grundausbildungen mit Start im 2027 sind bereits ausgebucht, diejenigen mit Start im 2028 werden nächsten Frühling ausgeschrieben. Aktuelle Informationsabende: Termine siehe www.ief-zh.ch

Das IEF ist eines der führenden systemischen Institute im deutschsprachigen Raum. Seit 1967 engagiert sich das IEF für die Weiterentwicklung des systemischen Ansatzes. Innovation und eine schulenübergreifende Integration sind zentrale Werte, so entwickelt das IEF in seinen Angeboten zunehmend auch eine hypnosystemische Ausprägung.

Mehr Informationen und weitere Angebote: www.ief-zh.ch

IEF Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, Schulhausstrasse 64, 8002 Zürich,
Tel. 044 362 84 84, ief@ief-zh.ch

«Danke für die
persönliche, kreative
und entspannte
Atmosphäre.»

«Wunderbar, mit
welcher Leichtigkeit
und Humor
diese Komplexität
unterrichtet wird.»

Liebe Leser*innen

Es gibt Dinge, die man einfach nicht ausspricht. Sie lauern in den unausgesprochenen Pausen von Gesprächen, lenken bewusst oder unbewusst unser Verhalten im Verborgenen und entscheiden darüber, wem wir zuhören und welchen Themen wir lieber den Rücken zuwenden. Tabus erscheinen wie unsichtbare Geländer unseres Zusammenseins: Sie ordnen, schützen ... aber grenzen auch aus.

In dieser Ausgabe des *aware* widmen wir uns dem Thema «Tabu». Wir bohren dort nach, wo das Schweigen am lautesten ist. Das beginnt bei den Emotionen, die wir vor uns selbst verstecken, wie der Scham, die jede Regung erstickt, oder der Einsamkeit, die trotz digitaler Allvernetzung an uns nagt. Es zeigt sich in den engen gesellschaftlichen Korsetts rund um weibliche Lust – wenn das Vortäuschen des Orgasmus zur stillen Normalität wird – und reicht bis zu den unsichtbaren Verlusten der «disenfranchised grief», die von der Gesellschaft schlicht übersehen oder nicht zugelassen werden.

Auch das Verdrängte holt uns in den vermeintlich alltäglichen Räumen ein. Wir beleuchten, warum die Perimenopause ein neurologisches Tabuthema bleibt, wie wir uns die politische oder gesellschaftliche Gegenseite als «Feind im Kopf» zurechtlegen und weshalb das Sterben das letzte grosse, tabuisierte Ende

bleibt. Selbst im vermeintlich Profanen zeigt sich das Verbotene: wenn Kontraproduktivität am Arbeitsplatz zum stillen Schrei nach Selbstfürsorge wird oder wenn wir die Mechanismen hinter der zunehmenden Fetischisierung queerer Identitäten oder dem Umgang mit Gewalttäter*innen hinterfragen.

Dass Aufbruch und Veränderung dort beginnen, wo das Schweigen bricht, zeigen uns inspirierende Ausblicke: Sei es durch die methodischen Reformen von Open Science, die verstaubte Strukturen in der Forschung aufbrechen, oder durch Praxisbeispiele wie den Schulalltag mit ADHS, in dem Offenheit und Akzeptanz das Stigma ablösen.

Tabus sind keine Naturgesetze, sondern menschliche Vereinbarungen. Wir laden euch ein, mit dieser Ausgabe genau dort hinzusehen, wo es unbequem wird, und die verborgenen Winkel der Psychologie zu erkunden.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken,

Eure *aware*-Redaktion



Impressum

Herausgeber: Psychologiestudierende der Schweiz, Verein aware | **Präsidium:** Yannick Staer (UZH) | **Redaktion:** Antonio Llanque Romero (ETHZH) | Daniela Richle (UZH) | Liv Weltzien (UZH) | Yannick Staerk (UZH) | **Autorenschaft:** Aaron Steinhübl (UZH) | Alessia Meile (UZH) | Anja Gunti (UniBe) | Arne Hansen (UZH) | Caterina Wagner (UZH) | Charlotte Gehlen (UZH) | Daniela Richle (UZH) | Dunja Rhyner (UniBe) | Jasin Alili (UZH) | Jennifer Dell (UZH) | Lukas Schwarzenbacher (extern) | Rebecca Indah Maria Walangitang (UZH) | **Illustration:** Anja Gunti (UZH) | Antonio Llanque Romero (ETHZH) | Caterina Wagner (UZH) | Lea Bächlin (UZH) | Yannick Staerk (UZH) | **Lektorat:** Arne Hansen (UZH) | Daniela Richle (UZH) | Gila Norup (UZH) | Hannah Büttgen (UZH) | Lea Bächlin (UZH) | Liv Weltzien (UZH) | Nigel Mohanathas (UZH) | Noelle Schmocker (UZH) | Yannick Staerk (UZH) | **Gestaltung:** Yannick Staerk (UZH) | **Layout:** Yannick Staerk (UZH) | **Website:** Stelle vakant | **Marketing:** Stelle vakant | **Inserate & Finanzen:** Stelle vakant | **Druck:** Druckzentrum AG Zürich-Süd | **Auflage:** 400 Exemplare, erscheint halbjährlich anfangs Semester | **Redaktionsadresse:** aware – Magazin für Psychologie, c/o Fachverein Psychologie, Binzmühlestrasse 14/29, 8050 Zürich, praesidium@aware-psymagazin.ch, www.aware-psymagazin.ch

Titelbild: Antonio Llanque Romero (ETHZH)

Inhaltsverzeichnis: Yannick Staer (UZH)



06 WENN SCHAM ZUM SCHWEIGEN FÜHRT

Eine Annäherung an eine Emotion, die sich selbst verbirgt

08 FAKING ORGASM

Warum viele Frauen beim heterosexuellen Sex Orgasmen vortäuschen und was dahintersteckt

11 BESSERWISSEKREUZWORTRÄTSEL

Beweise dein Wissen rund um Psychologie in diesem Kreuzworträtsel



12 TABU ODER NORMALITÄT?

Kulturunterschiede im Vergleich

15 DIE STILLE ERFAHRUNG VON EINSAMKEIT

Warum wir uns trotz ständiger Vernetzung einsam fühlen können - und was uns wirklich miteinander verbindet

18 FEINDE IM KOPF

Wie wir uns die Gegenseite zurechtlegen - und was uns das kostet

20 KONTRAPRODUKTIVES ARBEITSVERHALTEN: REGELVERSTOSS ODER SELF CARE?

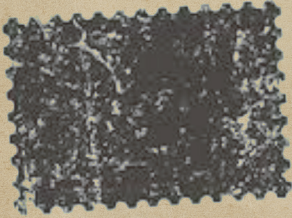
Warum wir uns vor der Arbeit drücken





24 WENN TRAUER UNSICHTBAR BLEIBT

Über den gesellschaftlichen Umgang mit nicht anerkanntem Verlust



26 FETISCHISIERUNG QUEERER IDENTITÄTEN

Zwischen Sichtbarkeit und Objektivierung - die Psychologie dahinter

28 DAS UNERSCHORSCHTE GEHIRN IN DER PERIMENOPAUSE

Mehr als Hitzewallungen: Wie die Übergangsphase zur Menopause die Psyche belasten kann

30 NACH DER KRISE

Der methodische Werkzeugkasten der Open Science

34 ZWISCHEN SCHULD, SCHAM UND STRAFE: GEWALTÄTÄTER*INNEN UND DEREN PSYCHOLOGISCHE VORGÄNGE

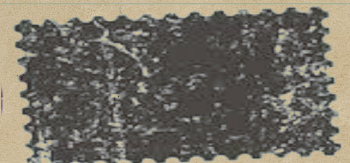
Wann moralische Verurteilung fördert und wann sie hindert

36 DAS LETZTE TABU

Warum wir das Sterben verdrängen: über die stille Angst vor Kontrollverlust, Vergänglichkeit und dem Ende

40 ADHS IN DER SCHULE

Wie Unterricht mit ADHS-Kindern gelingen kann





Wenn Scham zum Schweigen führt

Eine Annäherung an eine Emotion, die sich selbst verbirgt

Von **Charlotte Gehlen**

Lektoriert von **Lea Bächlin** und **Yannick Staerk**

Scham ist eine zentrale Emotion, die bestimmt, worüber wir sprechen und worüber wir schweigen. Sie kann dazu führen, dass wir unser Verhalten an gesellschaftlichen Normen ausrichten – gleichzeitig aber dazu beitragen, dass belastende Erfahrungen unausgesprochen bleiben.

Aus evolutionspsychologischer Perspektive werden Emotionen generell eine funktionale Rolle zugeschrieben: Es wird angenommen, dass sie sich im Zuge der natürlichen Selektion entwickelten, weil sie zur Bewältigung von Anpassungsproblemen beitrugen (Aragaman et al., 2024). Emotionen wie Stolz und Scham werden oft mit der Regulation des sozialen Status in Verbindung gebracht: Während Stolz dazu beitragen kann, die eigene Stellung innerhalb einer Gruppe zu stärken, unterstützt Scham die Anpassung an soziale Normen und schützt so vor sozialer Abwertung (Al-Shawaf et al., 2015; Aragaman et al., 2024). Vor diesem Hintergrund lässt sich Scham als Mechanismus verstehen, der in sozialen Situationen aktiviert werden kann und dazu beiträgt, potenziell unerwünschtes Verhalten zu regulieren (Harris & Darby, 2009; Jaeb & Pecanac, 2023).

Ein wesentlicher Unterschied zu anderen Emotionen liegt in den komplexeren kognitiven Voraussetzungen der Scham. Diese Emotion setzt voraus, dass Menschen ein stabiles Bild ihrer eigenen Person entwickelt haben, und zugleich in der Lage sind, eine externe Perspektive auf diese Selbstrepräsentationen zu übernehmen. Erst dadurch kann ein Mensch wahrnehmen und reflektieren, wenn eine Diskrepanz zwischen eigenem Verhalten und externer Bewertung dieses Verhaltens, sowie zwischen unseren tatsächlichen und gewünschten Selbstbildern entsteht (Tracy & Robins, 2004).

Scham vs Schuld

Tangney und Dearing (2004) unterscheiden Scham und Schuld danach, dass Schuld eher mit der Sorge um die Folgen des eigenen Handelns für andere verbunden ist, während sich Scham auf die wahrgenommene Bewertung der eigenen Person durch andere bezieht. Es steht somit nicht nur das eigene Verhalten, sondern die Person als Ganzes im Vordergrund. Entsprechend wird Scham häufig als das schmerzhaftere Gefühl beschrieben, da es mit einem umfassenden Gefühl persönlicher Abwertung, Machtlosigkeit und Wertlosigkeit einhergehen kann.

Scham als Hindernis für Hilfesuche

Trotz ihrer evolutionspsychologischen Funktion kann das Erleben von Scham als belastend und wenig hilfreich empfunden werden. Es geht häufig mit psychischen Folgen einher, etwa einem geringeren Selbstwertgefühl, allgemeinem Stress oder der Tendenz, die eigenen Gefühle zu unterdrücken (Zahavi, 2013; Jaeb & Pecanac, 2023).

«In der Scham ist das Selbst von einer globalen Entwertung betroffen, es fühlt sich fehlerhaft, anstössig, verdammt»

Dan Zahavi, 2013, S. 1

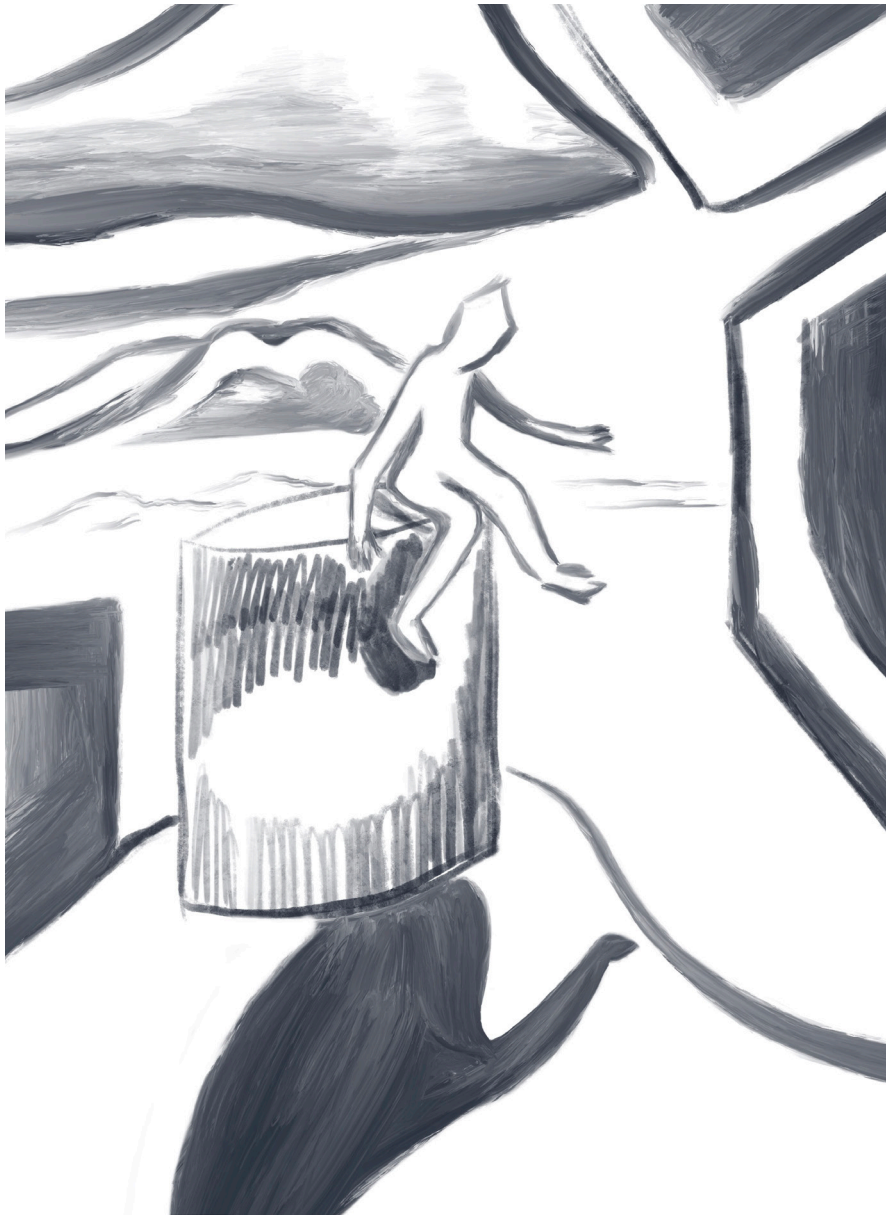
Eine häufig auftretende Reaktion auf Scham ist der Wunsch, die eigene Emotion zu verbergen und sich der auslösenden Situation zu entziehen (Aragaman et al., 2024). Dies kann dazu beitragen, dass schambehaftete Erfahrungen oder Themen verschwiegen werden.

Dass Scham Menschen daran hindert, über stigmatisierte Themen zu sprechen, zeigt sich in zahlreichen Lebensbereichen. Beispielsweise schreibt McLintock (2018), dass gesellschaftliche Tabus rund um die Menstruation Menschen davon abhalten können, entsprechende Beschwerden mit Klinikpersonal zu besprechen – insbesondere dann, wenn es sich um männliche Ärzte handelt. In einer Studie berichteten nur 38 Prozent der Personen, die unter übermässig starken Menstruationsblutungen litten, ihrem Arzt oder ihrer Ärztin von ihren Beschwerden (Kadir, Edlund & von Mackensen, 2010; Gottlieb, 2020).

Auch andere persönliche Erfahrungen werden aus Scham häufig nicht offen angesprochen. Jaeb & Pecanac (2023) nennen unter anderem zwischenmenschliche Gewalt (Lutz, 2005), Rauchverhalten (Sankar & Jones, 2005) oder sexuelle Probleme (Goldstein et al., 2009), sowie Schwierigkeiten, den eigenen Ansprüchen an das Stillen gerecht zu werden (Faherman et al., 2012). Wenn diese Erfahrungen verborgen bleiben und kaum öffentlich thematisiert werden, kann dies die gesellschaftliche Wahrnehmung davon verzerren, was als normal oder abweichend gilt. Auf diese Weise wirkt Scham nicht nur auf individueller Ebene, sondern trägt auch dazu bei, bestehende gesellschaftliche Normen aufrechtzuerhalten.

Scham über die Scham

Doch Scham kann nicht nur dazu führen, dass bestimmte Inhalte verschwiegen werden. Auch die Emotion selbst kann zum Gegenstand von Vermeidung werden. Scheff (2011) schreibt, dass die Erforschung der Scham von einem Tabu überschattet werde, das zu Verdrängung und Schweigen führe. Somit kann Scham auf sich selbst zurückwirken – als Scham über die Scham (Scheff, 2014). Trotz ihrer zentralen Bedeutung bleibt die Emotion somit in unserem Alltag häufig unausgesprochen.



**«Das Schlimmste an der Scham ist,
dass man glaubt, man wäre die Einzige,
die so empfindet.»**

Annie Ernaux, 1997, S.91

Dieser Zusammenhang zeigt sich zum Beispiel im Gesundheitskontext, wo Betroffene nicht nur Informationen über gesundheitliche Probleme verbergen, sondern auch gleichzeitig dieses Verbergen selbst als beschämend erleben (Jaeb & Pecanac, 2023). Fredriksson und Lindström (2002) fanden etwa, dass Patient*innen mit psychischen Erkrankungen Scham sowohl bei der Offenlegung ihres Leidens als auch beim Versuch empfanden, dieses vor anderen zu verbergen.

Selbststigmatisierung und Destigmatisierung

Durch die verbergende Natur der Scham bleiben schambehaftete Themen häufig unsichtbar, was den Zugang zu Unterstützung erschwert, und gleichzeitig gesellschaftliche Tabus stabilisiert.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, spielen neben Veränderungen auf gesellschaftlicher Ebene auch der eigene Umgang der Betroffenen mit stigmatisierenden Erfahrungen eine wichtige Rolle. Öffentliche Stigmatisierung kann nämlich in Selbststigmatisierung übergehen, wenn negative gesellschaftliche Zuschreibungen verinnerlicht werden und das eigene Selbstbild prägen (Mittal et al., 2012; Livingston & Boyd, 2010).

In den vergangenen Jahren wurden zunehmend Interventionen entwickelt, die darauf abzielen, Selbststigmatisierung zu reduzieren (Yanos et al., 2015). Yanos et al. (2015) analysierten zum Beispiel gemeinsame Elemente in Interventionen gegen Selbst-Stigmatisierung bei psychischen Gesundheitsproblemen. Sie fanden, dass viele Programme aus den folgenden zentralen Elementen bestanden: 1. Psychoedukation, um Mythen über psychische Erkrankungen zu entkräften, 2. kognitiven Strategien, durch die Betroffene lernen, selbstabwertende Gedanken und Überzeugungen zu erkennen und zu verändern und 3. narrativen Ansätzen, die dabei helfen sollen, eigene Erfahrungen einzuordnen und ihnen Bedeutung zu verleihen.

Destigmatisierung ist aber ein komplexer und langfristiger Prozess, der sich in der Regel nicht durch einzelne Massnahmen erreichen lässt (Haghighat, 2001; Kunze, 2024).

Vielmehr werden kontinuierliche und mehrdimensionale Ansätze benötigt, die auf verschiedenen Ebenen ansetzen – etwa in Bildung, Wissenschaft, Gesundheitsversorgung, Medien oder Politik (Haghighat, 2001; Kunze, 2024).



Zum Weiterlesen

Al-Shawaf, L., Conroy-Beam, D., Asao, K., & Buss, D. M. (2016). Human Emotions: An Evolutionary Psychological Perspective. *Emotion Review*, 8(2), 173-186. <https://doi.org/10.1177/1754073914565518>

Ernaux, A. (2020). *Die Scham* (S. Finck, Übers.). Suhrkamp. (Originalwerk erschienen 1997)

Scheff, T. J. (2003). Shame in Self and Society. *Symbolic Interaction*, 26: 239-262. <https://doi.org/10.1525/si.2003.26.2.239>

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford Press.



Faking Orgasms

Warum viele Frauen beim heterosexuellen Sex Orgasmen vortäuschen und was dahintersteckt

Von Jennifer Dell

Lektoriert von Noelle Schmocker und Lea Bächlin

Über weibliche Lust wird gesprochen, solange sie sichtbar und erfolgreich ist. Tabu bleibt oft der Satz: «Nein, ich hatte keinen Orgasmus». Warum Frauen beim heterosexuellen Sex ihren Orgasmus vortäuschen, was Scham und das Patriarchat damit zu tun haben und wie Christa Gubler, Psychotherapeutin und Sexologin, in einem Interview für mehr Offenheit plädiert.

Über weibliche Sexualität wird heute scheinbar offen gesprochen. Frauen sollen ihren Körper kennen, Lust empfinden und selbstbewusst zeigen, was ihnen gefällt. Tabu bleibt jedoch häufig der Moment, in dem diese Erwartungen nicht erfüllt werden: Wenn der Höhepunkt nicht erreicht wird, der Geschlechtsverkehr nicht besonders angenehm ist oder eine Frau nicht weiss, wie sie ihre Wünsche ausdrücken soll. Genau an dieser Stelle beginnt das Vortäuschen, der gespielte Orgasmus hält die Fassade aufrecht. Er

sagt: Alles ist gut, ich hatte Lust. Der Sex mit dir befriedigt mich. Die tatsächliche Erfahrung bleibt verborgen. Das Vortäuschen eines Orgasmus ist deshalb nicht nur ein individuelles Verhalten, sondern auch ein Symptom patriarchaler Strukturen und des Schweigens über weibliche Lust.

Gender Orgasm Gap

Der Begriff bezeichnet die Differenz zwischen der Orgasmushäufigkeit von Frauen und Männern bei heterosexuellem Sex. Eine systematische Forschungsübersicht von Döring und Mohseni (2022) zeigte, dass typischerweise 30–60 % der Frauen von einem Orgasmus berichten. Bei den Männern lagen diese Angaben zwischen 70–100 %. Diese Lücke wird nicht biologisch erklärt, sondern mit Rollenbildern, Kommunikation und gesellschaftlichen Erwartungen (Döring & Mohseni, 2022).

Verschiedene Motive, nicht eine einzige Ursache

Das Vortäuschen eines Orgasmus hat aus psychologischer Sicht keinen einheitlichen Grund. Motive für das Vortäuschen lassen sich laut McCoy et al. (2015) in drei grössere Bereiche einteilen: die Verbesserung der sexuellen Erfahrung des Partners, Täuschung und Manipulation sowie das Verbergen von sexuellem Desinteresse.

Eine Frau kann den Höhepunkt vortäuschen, um ihren Partner zu bestätigen, seine Unsicherheiten zu vermindern oder ihm das Gefühl zu geben, er habe guten Sex ermöglicht (McCoy et al., 2015). In einer Studie berichteten 47 % der Frauen, die einen Orgasmus vorgetäuscht hatten, von einem solch vermeintlich positiven Ziel (Muehlenhard & Shippee, 2010).

«Ich will meinen Partner nicht verletzen.
Und ich will sein Ego nicht verletzen.»

Christa Gubler, 2022

Besonders beim heterosexuellen Geschlechtsverkehr steht die Sorge im Vordergrund, der Mann könne sich zurückgewiesen, unfähig oder enttäuscht fühlen, wenn seine Partnerin nicht zum Höhepunkt kommt (Muehlenhard & Shippee, 2010). Damit übernimmt die Frau eine emotionale Aufgabe, die über ihr eigenes sexuelle Erleben hinausgeht: Sie stabilisiert die Stimmung und das Selbstwertgefühl des Partners (Muehlenhard & Shippee, 2010). Viele Frauen täuschen nicht mit dem Ziel, dem Partner etwas vorzuspielen, sondern reagieren auf eine Situation, in der die Wahrheit scheinbar mehr Schwierigkeiten verursachen würde



als die Inszenierung eines Orgasmus. In einem Interview erklärt die Psychotherapeutin, Sexologin und Mitgründerin des Zürcher Instituts für klinische Sexologie & Sexualtherapie Christa Gubler, dass ein solches Vortäuschen kurzfristig funktionieren kann. Der Partner fühlt sich bestätigt, der Sex endet ohne unangenehme Diskussion oder Stille und die Frau muss ihre Enttäuschung nicht erklären. Gleichzeitig erhält der Partner aber auch eine falsche Rückmeldung. Er geht möglicherweise davon aus, dass eine bestimmte Berührung, Technik oder Abfolge erfolgreich ist, obwohl sie der Frau nicht das gibt, was sie braucht und befriedigt. So kann ein Kreislauf entstehen. Die Frau täuscht weiter, weil sie nicht enttäuschen möchte. Der Partner wiederholt das vermeintlich erfolgreiche Verhalten, weil er glaubt, damit Lust auszulösen. Beide entfernen sich dadurch von einer offenen Verständigung über tatsächliche Lust. So erlebt auch Christa Gubler in ihrer Praxis öfter, dass Frauen, die einen Orgasmus vortäuschen, das häufig über Jahre oder gar schon immer so tun.

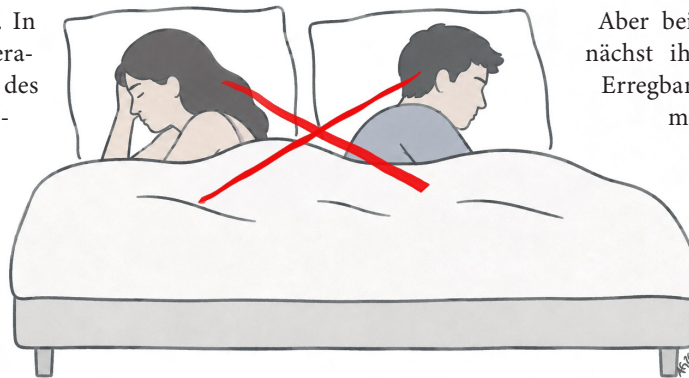
Ein weiteres Motiv ist die Manipulation oder das sexuelle Desinteresse (Muehlenhard & Shippee, 2010). Die Frau möchte also möglicherweise nicht, dass der Partner gekränkt ist, sich schuldig fühlt oder seine sexuellen Kompetenzen infrage stellt. Vielleicht fehlt ihr aber auch schlichtweg die Lust, sie möchte den Sex beenden oder sie scheut das Gespräch darüber. Das Vortäuschen kann in einem solchen Fall wie ein sozialer Notausgang funktionieren und dient damit dem Selbstschutz der Frau (McCoy et al., 2015). In einer Studie gaben 78% der Frauen, die einen Orgasmus vortäuschten, das Vermeiden von negativen Konsequenzen als Grund an (Muehlenhard & Shippee, 2010). Dieses Motiv trat beim penetrativen Sex häufiger auf als bei anderen sexuellen Aktivitäten. Das Verhalten ist damit nicht automatisch manipulativ oder böswillig. Problematisch wird es vor allem dann, wenn die Strategie zur Gewohnheit wird und die tatsächlichen Bedürfnisse der Frau dauerhaft aus der sexuellen Beziehung verschwinden.

«Sexualität ist etwas, das man lernen muss» – lic. Phil. Christa Gubler

Christa Gubler beschreibt, dass auch Frauen häufig so sozialisiert werden, dass sie alles können und über ihre Sexualität selbstverständlich Bescheid wissen sollten. Wenn Frauen sich in ihrer Sexualität unsicher sind, könnten bei ihnen Fragen aufkommen wie: «Bin ich gut genug im Bett?» «Was stimmt nicht mit mir?» oder gar «Ich bin keine richtige Frau».

**«Sexualität ist etwas, das man lernen muss.
Wie Klavier spielen. Und Sexualität
mit eine*r Partner*in ist wie
vierhändig Klavier spielen.»**

Christa Gubler, 2026



Aber beide Personen müssten zunächst ihre eigene Sexualität und Erregbarkeit kennen, bevor sie gemeinsam herausfinden könnten, was ihnen gefällt.

Das Bild vom vierhändigen Klavierspiel macht einen wichtigen psychologischen Punkt sichtbar: Sex ist kein Vorspiel, bei dem eine Person allein bestehen muss, sondern

ein gemeinsamer Lernprozess. Wenn niemand gelernt hat, über Empfindungen, Wünsche und Grenzen zu sprechen, wird Unsicherheit leicht als persönliches Versagen erlebt.

Gubler nennt Scham als einen zentralen Hintergrund des Vortäuschens von Orgasmen beim Sex. Eine Frau muss dann nicht zugeben, dass sie keinen Orgasmus erlebt, nicht weiss, was sie erregt oder gerade nicht in der Stimmung ist. Stattdessen kann sie die erwartete Reaktion darstellen und damit die Situation scheinbar erfolgreich abschliessen. Sie beschreibt die dahinterliegenden Fragen als Zweifel an der eigenen Weiblichkeit und sexuellen Kompetenz. Diese Fragen entstehen in einem patriarchalen System, in dem Frauen einerseits begehrenswert und verfügbar sein sollen, andererseits jedoch lernen, ihre eigenen Wünsche nur indirekt auszudrücken.

Zudem sieht Christa Gubler einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Vortäuschen von Orgasmen und einem unsicheren Körpergefühl. Das Vortäuschen verstarke diese Ratlosigkeit womöglich weiter. Diese Aussage ist nicht als Diagnose oder als pathologisch für jede Frau zu verstehen. Ein einzelner vorgetäuschter Orgasmus beweist weder geringe Selbstsicherheit noch ein gestörtes Körpergefühl. Entscheidend sind Häufigkeit, Kontext und die Frage, ob die eigene sexuelle Selbstbestimmung eingeschränkt wird. Eine Frau kann ihren Partner mögen und Sex geniessen, ohne einen Orgasmus zu erleben, aber trotzdem befürchten, dass diese Form von Lust nicht genügt. Eine Frau kann sich in einer Beziehung sicher fühlen und trotzdem einen Orgasmus vorspielen, wenn sie gelernt hat, dass die sexuelle Zufriedenheit des Partners wichtiger ist als die eigene.

Unterschied zwischen Lust und Orgasmus

Ein Orgasmus kann eine intensive Form sexuellen Vergnügens sein, ist aber nicht mit sexuellem Vergnügen insgesamt gleichzusetzen. Sex kann lustvoll, verbindend und befriedigend sein, ohne dass eine oder beide Personen einen Orgasmus erleben. Christa Gubler betont, dass ein Orgasmus nicht zwingend notwendig ist, damit Sex gut sein kann. Diese Entlastung darf nicht in eine neue Abwertung umschlagen. Wenn eine Frau einen Orgasmus möchte, sollte dieser Wunsch genauso ernst genommen werden wie der Wunsch ihres Partners. Die entscheidende Frage lautet daher nicht: Wie bekommt man jede Frau zum Orgasmus? Sie lautet: Wie können sexuelle Begegnungen gestaltet werden, in denen beide Personen ihre Wünsche äussern können und kein Höhepunkt vorgespielt werden muss?

Kommunikation statt Tabu

Das doppelte Tabu

Tabu ist nicht nur, keinen Orgasmus während penetrativem Sex zu haben. Tabu ist auch, darüber zu sprechen. Viele Frauen fürchten, den Partner zu enttäuschen oder als «nicht normal» zu gelten. Das Vortäuschen schützt kurzfristig vor Scham und Konflikten, verhindert aber zugleich, dass Bedürfnisse, Grenzen und sexuelle Wünsche sichtbar werden (Muehlenhard & Shippee, 2010; Hevesi et al., 2022)

Christa Gubler sowie Döring und Mohseni (2022) empfehlen Frauen, den eigenen Körper und die eigenen Vorlieben besser kennenzulernen und Wünsche in der Partnerschaft offen zu kommunizieren. Weiter rät Christa Gubler Frauen, sich mit Klitoris, Vulva und Vagina auseinanderzusetzen. Sie nennt Bewegung, Berührung, Atmung, Rhythmus, Fantasie und Sinneswahrnehmung als mögliche Zugänge. Ziel sei nicht, eine Technik zu erfüllen, sondern herauszufinden, wie der eigene Körper Erregung erlebt. Dabei müssen auch Partner lernen, Rückmeldungen nicht als persönliche Kritik zu verstehen. Ein Wunsch nach mehr Druck, weniger Tempo oder einer anderen Berührung ist kein Urteil über den Wert eines Menschen, sondern eine Information für den gemeinsamen Lernprozess. Gubler weist darauf hin, dass viele Menschen sexuelle Kommunikation nie ausreichend gelernt haben. Ein Gespräch kann mit kleinen Fragen anfangen, wie beispielsweise: Was war angenehm? Was soll anders sein? Möchtest du weitermachen? Was brauchst du, damit du dich sicher und lustvoll fühlst? Wenn eine Frau einen Orgasmus vortäuscht, sollte nicht sofort nach Schuldigen gesucht werden. Beide müssen verstehen, welche Angst oder Erwartung dazu geführt hat. Bei einer späteren Aufdeckung können sonst Verletzung, Misstrauen und Frustration entstehen.

Authentizität ohne neue Pflicht

Authentischer Sex bedeutet aber nicht, jederzeit einen Orgasmus erleben oder jede sexuelle Begegnung ausführlich analysieren zu müssen. Er bedeutet, dass eine Frau nicht gezwungen ist, Lust zu spielen, um den Partner zu beruhigen, den Sex zu beenden oder einem Bild von guter Weiblichkeit zu entsprechen. Damit darf aber nicht eine neue Leistungspflicht einhergehen. Selbstbestimmung kann auch bedeuten, keinen Orgasmus anzustreben, eine Begegnung abubrechen oder Sex ohne Ziel zu geniessen. Der Weg aus dem Vortäuschen führt deshalb nicht zu einer neuen Norm, nach der nun alle Frauen offen über jeden Wunsch sprechen und bei jeder Begegnung zum Höhepunkt kommen müssen. Er führt zu mehr Wahlmöglichkeiten. Eine Frau kann einen Orgasmus anstreben, ihn nicht anstreben, eine bestimmte Berührung verlangen oder sagen, dass sie heute keinen Sex möchte.

Die Verantwortung dafür liegt nicht allein bei den Frauen. Partner müssen bereit sein, weibliche Lust nicht als Bestätigung ihrer eigenen Leistung zu behandeln. Sexualaufklärung sollte neben Risiken und Fortpflanzung auch Körperwissen, Kommunikation, Einvernehmlichkeit und Lust vermitteln. Gubler fasst den zentralen Schritt als Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität. Wer den eigenen Körper besser kennt, kann Wünsche klarer formulie-

ren und muss weniger auf verinnerlichte Muster, stammend aus der Sozialisierung des Patriarchats, zurückgreifen. Die Frage ist dann nicht mehr, wie überzeugend ein Höhepunkt aussieht, sondern ob beide Personen an der sexuellen Begegnung tatsächlich beteiligt sind.

**«Es ist die Sache der Frau,
einen Orgasmus zu lernen und einen
Orgasmus herzustellen.
Es ist aber auch die Sache vom Mann,
seine eigene Sexualität zu kennen.
Und es ist die Sache von beiden,
sich auch für den anderen
zu interessieren.»**

Christa Gubler, 2026

Der vorgetäuschte Orgasmus ist deshalb kein individuelles Kuriosum und kein Beweis für eine gescheiterte Beziehung. Er weist auf eine Lücke zwischen Erlebtem und Erwartetem hin, die durch Scham, Leistungsdruck, fehlendes Körperwissen oder Angst vor der Reaktion des Partners entstehen kann. Sie lässt sich nicht mit einer einzelnen Technik schliessen, sondern durch Zeit, Sprache und gegenseitige Aufmerksamkeit. Christa Gubler empfiehlt Leser*innen, die sich in manchen Punkten wiedererkannt haben, die Homepage der ZISS anzuschauen und ihre Sexualität in den angebotenen Kursen näher kennenzulernen.



Zum Weiterlesen

<https://ziss.ch/de/veroeffentlichungen/>



Besserwisser-Kreuzworträtsel



1. Zuletzt ausreifendes Hirnareal
2. Gegenteil von Induktion
3. Oberflächliches Schlafstadium
4. Gedächtnis der Fertigkeiten
5. Persönlichkeitsmodell
6. Stresshormon
7. Hirnareal für Sprachproduktion
8. Projektiver Persönlichkeitstest
9. Eine Art von Lernprozess
10. Niedrigstes Skalenniveau
11. Neurotransmitter, assoziiert mit Belohnung
12. Eineiige Zwillinge sind
13. Begründerin der kindlichen Bindungsstile
14. Kognitionsmodell mit kleiner Person im Gehirn
15. Fehler erster Art
16. Vertreter der Psychoanalyse
17. Eine der vier Basen der DNA
18. Korrelation ist nicht gleich

1 2 3 4 5

Tabu oder Normalität?

Kulturunterschiede im Vergleich

Von **Alessia Meile**

Lektoriert von **Liv Weltzien** und **Gila Norup**

Ob bestimmte Themen und Gefühle, Tischmanieren oder der Umgang mit dem Sterben – was als normal gilt, variiert von Kultur zu Kultur erheblich. Dieser Artikel beleuchtet die teils überraschend unterschiedlichen Vorstellungen gesellschaftlicher Grenzen in verschiedenen kulturellen Kontexten.

Während bestimmte Verhaltensweisen in einigen Gesellschaften alltäglich sind, gelten sie anderswo als absolutes Tabu. Ein Tabu wird als gesellschaftliches Verbot oder Norm verstanden, das festlegt, welche Themen, Verhaltensweisen oder Handlungen als unangemessen, peinlich oder in moralischer Hinsicht als problematisch gelten (Hall, 1976). Es trägt dazu bei, soziale Ordnung aufrechtzuerhalten und gemeinsame Werte innerhalb einer Gesellschaft zu schützen (Hofstede et al., 2010). Da Tabus eng mit kulturellen Vorstellungen, Traditionen und sozialen Erwartungen verknüpft sind, können sie sich in verschiedenen Teilen der Welt stark unterscheiden (Meyer, 2014). Wagen wir also einen Blick über die Landesgrenze, um zu sehen, wie unterschiedlich solche Tabus ausfallen können.

Tabu, das

1. Kulturanthropologie: *(Bei bestimmten indigenen Bevölkerungsgruppen) Verbot, bestimmte Handlungen auszuführen, besonders geheiligte Personen oder Gegenstände zu berühren, anzublicken, zu nennen, bestimmte Speisen zu geniessen.*
2. Bildungssprachlich: *Ungeschriebenes Gesetz, das aufgrund bestimmter Anschauungen innerhalb einer Gesellschaft verbietet, bestimmte Dinge zu tun (Dudenredaktion, o. D.).*

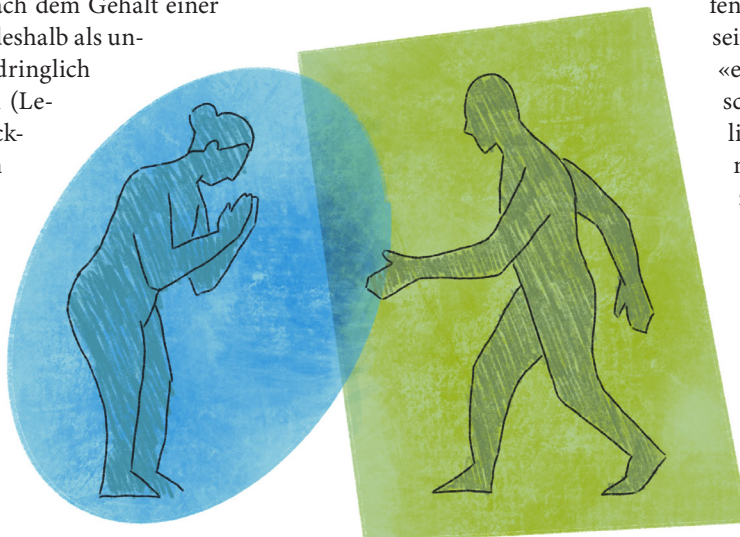
Finanzen

In der Schweiz gelten Gespräche über Einkommen, Vermögen oder finanzielle Verhältnisse meist als private Angelegenheit, die vor allem im engen persönlichen Umfeld thematisiert wird (Meyer, 2014). Direkt nach dem Gehalt einer Person zu fragen, kann deshalb als unangemessen oder aufdringlich wahrgenommen werden (Lewis, 2006). Diese Zurückhaltung steht vermutlich im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Werten wie Diskretion, Bescheidenheit und dem Schutz der Privatsphäre (Meyer, 2014). In skandinavischen Ländern hingegen, insbesondere in Schweden, ist

der Umgang mit finanziellen Informationen traditionell offener (Berggren & Trägårdh, 2015). Aufgrund des schwedischen Öffentlichkeitsprinzips sind Steuerdaten grundsätzlich öffentlich zugänglich, wodurch Einkommen und Vermögen weniger stark als rein private Informationen betrachtet werden (Berggren & Trägårdh, 2015). Diese Transparenz wird häufig mit gesellschaftlichen Idealen wie Gleichheit, Vertrauen und Offenheit in Verbindung gebracht (Hofstede et al., 2010).

Einsamkeit

Gemäss dem Bundesamt für Statistik (BFS) wird Einsamkeit in der Schweiz häufig als persönliches und schwer ansprechbares Problem erlebt, obwohl empirische Daten zeigen, dass ein erheblicher Teil der Bevölkerung in der Schweiz sich zumindest gelegentlich einsam fühlt (2025). Besonders im höheren Alter ist Einsamkeit weit verbreitet und betrifft laut Studien der Stiftung Pro Senectute Schweiz (2024) rund jede vierte bis dritte Person. Gleichzeitig weisen Betroffene häufig eine hohe Hemmschwelle auf, über Einsamkeit zu sprechen, da das Thema mit Scham und sozialer Stigmatisierung verbunden sein kann (Pro Senectute Schweiz, 2024). Im Kontrast dazu gilt Grossbritannien als eines der Länder, in denen Einsamkeit am stärksten als gesellschaftliches Problem sichtbar gemacht und politisch adressiert wird (HM Government, 2018). Im Jahr 2018 setzte die britische Regierung mit der Ernennung einer «Ministerin für Einsamkeit» ein symbolisch und politisch bedeutendes Zeichen für die Enttabuisierung des Themas (HM Government, 2018). Einsamkeit wird in Grossbritannien nicht primär als individuelles Versagen verstanden, sondern als gesellschaftliche Herausforderung, die Gesundheit, Lebensqualität und soziale Teilhabe beeinflusst (Office for National Statistics, 2023). Besonders seit der COVID-19-Pandemie hat sich die öffentliche Diskussion intensiviert und seither wird Einsamkeit verstärkt als «epidemisches» soziales Problem beschrieben (Campaign to End Loneliness, 2021). Diese öffentliche Thematisierung hat dazu geführt, dass zahlreiche Kampagnen, Forschungsprogramme und zivilgesellschaftliche Initiativen entstanden sind, die soziale Isolation reduzieren sollen (Campaign to End Loneliness, 2021). Gleichzeitig zeigt die Forschung, dass trotz der hohen öffentlichen Aufmerksamkeit weiterhin individuelle Scham- und Rückzugstendenzen bestehen



(Victor et al., 2005). Damit wird deutlich, dass die Enttabuisierung auf politischer und institutioneller Ebene weiter fortgeschritten ist als im alltäglichen zwischenmenschlichen Umgang (Victor et al., 2005).

Intimität

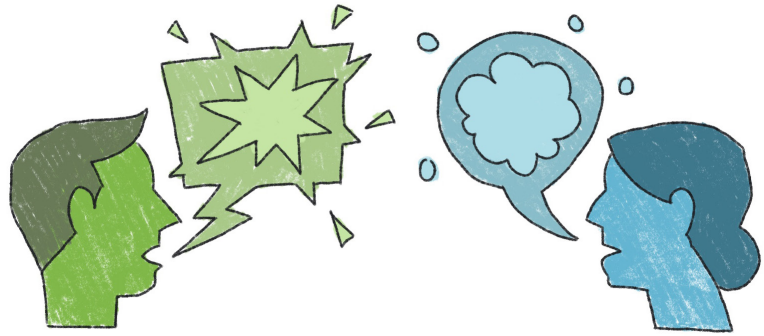
In der Schweiz gelten öffentliche Zuneigungsbekundungen, etwa Händchenhalten oder kurze Umarmungen, weitgehend als sozial akzeptiert, solange diese im Rahmen moderater Zurückhaltung bleiben (Meyer, 2014). Die Schweizer Gesellschaft bewegt sich damit im europäischen Kontext in einem «mittelloffenen Bereich», in dem Intimität sichtbar sein darf, jedoch nicht stark inszeniert werden sollte (Lewis, 2006). In Japan dagegen wird körperliche Intimität in der Öffentlichkeit traditionell deutlich reservierter gezeigt (Benedict, 1946). Öffentliche Zuneigungsbekundungen wie Küssen oder längeres Umarmen gelten häufig als unangemessen und werden tendenziell vermieden, da sie die soziale Harmonie und die Kunst der Zurückhaltung («enryo») stören können (Hendry, 2012).

Tod

Der Umgang mit Tod und Sterben ist stark kulturell geprägt und reicht von eher privatisierten, zurückhaltenden Praktiken bis hin zu öffentlich sichtbaren und ritualisierten Formen der Erinnerung (Ariès, 1981). In der Schweiz wird der Tod überwiegend als intimes und privates Ereignis behandelt, das im familiären oder institutionellen Rahmen (z. B. im Krankenhaus oder im Bestattungswesen) stattfindet (Walter, 1994). Öffentliche Inszenierungen von Trauer sind eher zurückhaltend, und der gesellschaftliche Diskurs über den Tod ist häufig von Distanz, Formalität und dem Wunsch nach Privatsphäre geprägt (Ariès, 1981). Dadurch kann der Tod im Alltag als ein Thema erscheinen, das zwar präsent, aber selten offen thematisiert wird (Walter, 1994). In Mexiko wiederum ist der Tod kulturell stärker in den Alltag und in kollektive Rituale eingebunden, insbesondere durch den «Día de Muertos», den Tag der Toten (Lomnitz, 2005). Während dieses Festes wird der Tod nicht ausschliesslich als Verlust oder Ende verstanden, sondern auch als Teil eines zyklischen Verständnisses von Leben, Erinnerung und Kontinuität (Brandes, 2006). Familien gestalten Altäre, sogenannte «ofrendas», und feiern symbolisch die Rückkehr der Verstorbenen, wodurch eine aktive Beziehung zwischen Lebenden und Toten hergestellt wird (UNESCO, 2008). Diese Praxis trägt dazu bei, den Tod weniger als Tabu und stärker als sozial integrierten Bestandteil kultureller Identität zu verstehen (Lomnitz, 2005).

Umgangsformen

Selbst scheinbare Kleinigkeiten können von Kultur zu Kultur unterschiedlich gehandhabt werden. So gilt beispielsweise Pünktlichkeit in der Schweiz als klare soziale Erwartung, insbesondere in beruflichen und formellen Kontexten, während Verspätungen häufig als mangelnde Verlässlichkeit oder Respektlosigkeit interpretiert werden (Lewis, 2006). Diese starke Orientierung an Zeitplanung und Struktur spiegelt eine Kultur wider, in der Verbindlichkeit und Effizienz hohe soziale Werte darstellen (Meyer,



Bilder von Yannick Staerk

2014). In vielen lateinamerikanischen Ländern, etwa in Brasilien, Mexiko oder Kolumbien, wird Zeit im sozialen Alltag hingegen oft flexibler betrachtet als in der Schweiz (Lewis, 2006). Verspätungen werden in informellen Kontexten häufig weniger streng bewertet, da soziale Beziehungen und persönliche Interaktion teilweise höher gewichtet werden als strikte Zeitpläne (Meyer, 2014). Auch beim Essverhalten, etwa beim Schmatzen oder lauten Geräuschen beim Essen, bestehen innerhalb der schweizerischen Kultur strikte Normen der Zurückhaltung, die als Ausdruck von Höflichkeit gelten (Hofstede et al., 2010). In mehreren ostasiatischen Kulturen, insbesondere in Japan, China oder Südkorea, kann das Schlürfen oder laute Essen hingegen eine andere Bedeutung haben (Hendry, 2012). Besonders beim Essen von Nudeln gilt das hörbare Schlürfen in Japan teilweise als Zeichen von Genuss und Wertschätzung gegenüber dem Essen sowie dem Koch (Lebra, 1976).

Mehr als richtig oder falsch

«Social Systems can exist only because human behaviour is not random, but to some extent predictable»

Hofstede, 2001, S. 1

Tabus stellen selten absolute Verbote dar, sondern definieren vielmehr Grenzen der sozialen Sichtbarkeit und emotionalen Angemessenheit. Viele Themen sind nicht vollständig unaussprechlich, werden jedoch unterschiedlich stark mit Scham, Respekt oder sozialer Zurückhaltung verbunden. Dadurch entstehen feine kulturelle Grenzen, die das Verhalten im Alltag unbewusst steuern. Insgesamt zeigt sich, dass kulturelle Unterschiede weniger als Gegensatz zwischen richtig und falsch verstanden werden sollten, sondern eher als Ausdruck verschiedener historisch gewachsener Wertssysteme. Ein bewusster Umgang mit diesen Unterschieden ermöglicht nicht nur interkulturelles Verständnis, sondern auch eine kritischere Reflexion der eigenen kulturellen Normen.



Zum Weiterlesen

Hofstede, G., Hofstede, G. J. & Minkov, M. (2010). *Cultures and Organizations: Software of the Mind* (3. Aufl.). McGraw-Hill.

Meyer, E. (2014). *The Culture Map: Breaking Through the Invisible Boundaries of Global Business*. PublicAffairs.

Lehrgang Integrative Beratung IBP

Körperorientiert. Nachhaltig wirksam. Auf HFP-Niveau.

Du möchtest Menschen in Veränderungsprozessen professionell begleiten? Entwickle eine ganzheitliche Selbst-, Beziehungs- und Beratungskompetenz: fundiert, praxisnah und körperorientiert.

Für wen: Fachpersonen, die Menschen in ihren Entwicklungsprozessen begleiten

Umfang: 3-jährige berufsbegleitende Weiterbildung

Praxisnah: Theorie · Praxis · Supervision · Selbsterfahrung

Anerkannt: SGfB · Vorbereitung auf die HFP



Passt der Lehrgang zu deiner Arbeit?
Jetzt unverbindlich informieren & beraten lassen!

DEIN Einstiegslohn ist UNS nicht egal!

Mit rund 1 700 Mitgliedern sind wir schweizweit der stärkste psychologische Berufsverband und ein Gliedverband der FSP.

Wir setzen uns für fairen Lohn sowie gute Bedingungen für alle Psycholog:innen ein und beraten unsere Mitglieder in Berufsfragen.

Dein Engagement ist gefragt! Profitiere von reduzierten Mitgliedsbeiträgen für ZüPP und FSP bis 4 Jahre nach Studienabschluss.

Mehr erfahren unter: www.zuepp.ch



Die stille Erfahrung von Einsamkeit

Warum wir uns trotz ständiger Vernetzung einsam fühlen können – und was uns wirklich miteinander verbindet

Von **Daniela Richle**

Lektoriert von **Hannah Büttgen** und **Gila Norup**

Einsamkeit kann Menschen jeden Alters treffen – auch jene, die mitten im Leben stehen. Warum fühlen wir uns manchmal einsam, obwohl wir von Menschen umgeben und durch digitale Möglichkeiten stärker vernetzt sind als je zuvor? Welche Rolle spielen Beziehungen, Gesellschaft und künstliche Intelligenz? Und was hilft wirklich?

Wann haben Sie sich zuletzt einsam gefühlt? Vielleicht gestern, vielleicht im vergangenen Jahr – oder gerade jetzt? Aus einem Bericht der WHO geht hervor, dass sich zwischen 2014 und 2023 weltweit etwa jeder sechste Mensch einsam fühlte, bei Jugendlichen sogar mehr als jeder fünfte (World Health Organization, 2025). Auch in der Schweiz ist Einsamkeit weit verbreitet: 2017 fühlten sich 4,9 Prozent der Menschen ab 15 Jahren ziemlich oder sehr häufig einsam; 2022 waren es rund 6 Prozent. Das sind ungefähr 450'000 Menschen – was in etwa der gesamten Bevölkerung der Stadt Zürich entspricht (Bundesamt für Statistik, 2023; Statistik Stadt Zürich, 2026). Einsamkeit ist längst kein individuelles Randproblem mehr, sondern ein weit verbreitetes Phänomen, das nach aussen hin häufig nicht so leicht erkennbar ist.

Doch warum wird über ein Phänomen, das so viele Menschen betrifft, so selten gesprochen? Während Stress, Erschöpfung oder körperliche Beschwerden vergleichsweise offen thematisiert wer-

den, wird über Einsamkeit häufig geschwiegen – selbst wenn der Wunsch nach Nähe gross ist. Ein Grund dafür ist das gesellschaftliche Bild von Einsamkeit: Sie wird mitunter mit fehlender sozialer Kompetenz, Schwäche oder persönlichem Scheitern assoziiert und damit leicht zu etwas, das man lieber verbirgt, als darüber zu sprechen. Besonders junge Menschen erleben dabei laut einer Studie mehr Stigmatisierung als ältere (Barreto et al., 2022).

Alleinsein ist nicht dasselbe wie Einsamkeit

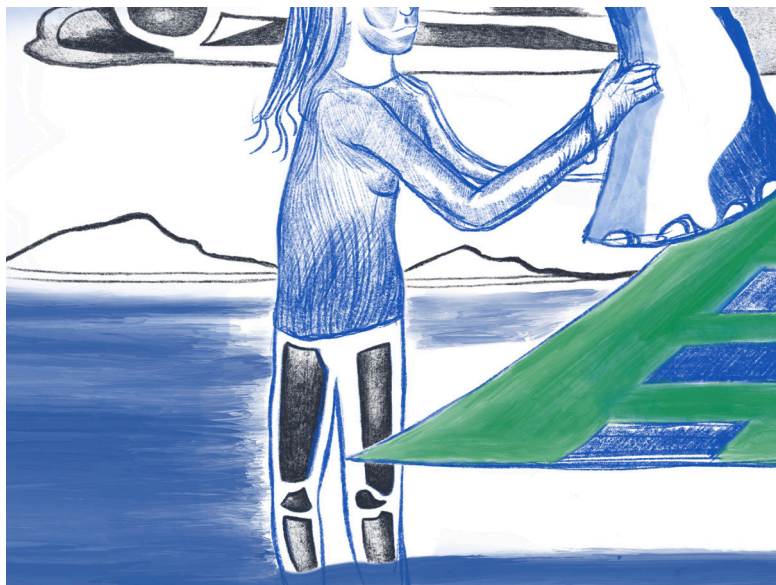
Alleinsein und Einsamkeit werden häufig gleichgesetzt, unterscheiden sich aber grundlegend. Alleinsein beschreibt zunächst lediglich den Zustand, keine anderen Menschen um sich zu haben. Für manche ist dies eine bewusste Entscheidung und eine Möglichkeit, Ruhe zu finden oder neue Energie zu schöpfen.

Einsamkeit hingegen ist kein objektiver Zustand, sondern ein subjektives Erleben. Sie entsteht, wenn die sozialen Beziehungen, die wir haben, hinter dem zurückbleiben, was wir uns wünschen oder brauchen – sei es in ihrer Anzahl oder in ihrer Qualität. Viele Menschen kennen Momente, in denen Nähe fehlt, Beziehungen sich verändern oder das Gefühl entsteht, nicht wirklich gesehen oder verstanden zu werden. Ein Mensch kann viele Bekannte haben und sich trotzdem einsam fühlen, während eine andere Person mit wenigen, aber vertrauten Beziehungen zufrieden sein kann (World Health Organization, 2025).

Gerade das macht Einsamkeit so schwer erkennbar: Menschen können mitten im Alltag stehen, beruflich erfolgreich sein, eine Familie haben oder täglich mit anderen kommunizieren – und sich dennoch einsam fühlen. Denn entscheidend ist nicht allein, wie viele Menschen uns umgeben, sondern wie verbunden wir uns mit ihnen fühlen.

Warum uns Einsamkeit so stark trifft

Dass uns Einsamkeit so stark trifft, ist kein Zufall: Unser Bedürfnis nach anderen Menschen ist tief in unserer Entwicklung verankert. Unsere Vorfahren waren vielen Tieren körperlich unterlegen: Der Mensch war weder besonders schnell noch besonders stark und hatte weder Klauen noch Reisszähne. Was ihm an körperlichen Fähigkeiten fehlte, machte er durch etwas anderes wett: die Fähigkeit zur Zusammenarbeit. Gemeinsam konnten Menschen Aufgaben bewältigen, die für Einzelne kaum zu schaffen waren, Wissen weitergeben und bei der Nahrungssuche kooperieren (Tomasello et al., 2012; Whiten & Erdal, 2012).



Bilder von Antonio Llanque Romero

Wir brauchen andere Menschen also nicht erst seit dem modernen Alltag. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit geht tiefer. Die sogenannte «Need-to-Belong»-Theorie beschreibt soziale Zugehörigkeit als ein grundlegendes menschliches Bedürfnis: Menschen streben danach, stabile, positive und bedeutsame Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Fehlen solche Beziehungen oder brechen sie weg, kann dies das Wohlbefinden beeinträchtigen (Baumeister & Leary, 1995).

Wie stark uns soziale Ausgrenzung treffen kann, zeigt ein Experiment: Versuchspersonen spielten ein virtuelles Ballspiel, bei dem ihnen zunächst der Ball zugespielt wurde. Dann wurden sie plötzlich von den anderen «Spielern» ausgeschlossen. Dabei zeigten sich im Gehirn der Teilnehmenden Reaktionen in Regionen, die auch an der Verarbeitung körperlicher Schmerzen beteiligt sind (Eisenberger et al., 2003). Soziale Zurückweisung ist zwar nicht dasselbe wie körperlicher Schmerz, kann aber ähnliche neuronale Reaktionen auslösen.

Zum Problem kann Einsamkeit vor allem dann werden, wenn sie anhält. Forschende bringen Einsamkeit mit verschiedenen gesundheitlichen Belastungen in Verbindung – darunter schlechtere psychische und körperliche Gesundheit sowie ein erhöhtes Risiko für einen vorzeitigen Tod. Das bedeutet allerdings nicht, dass Einsamkeit automatisch krank macht: Die beobachteten Zusammenhänge sind komplex und können durch verschiedene biologische, psychologische und soziale Faktoren beeinflusst werden (Hawkey & Cacioppo, 2010; Holt-Lunstad et al., 2015).

Ein weiteres Problem ist, dass sich Einsamkeit selbst verstärken kann. Wer sich sozial abgekoppelt fühlt, kann sensibler auf mögliche Zurückweisung reagieren und mehrdeutige soziale Situationen eher als Bedrohung interpretieren. Dadurch kann ein schwieriger Kreislauf entstehen: Der Wunsch nach Nähe bleibt bestehen, aber gleichzeitig können negative Erwartungen und Verhaltensmuster neue soziale Kontakte erschweren (Cacioppo & Hawkey, 2009).

Einsamkeit ist keine Frage des Alters

Lange galt Einsamkeit vor allem als Problem des höheren Lebensalters. Doch die jüngsten globalen Schätzungen zeichnen ein anderes Bild: Besonders junge Menschen sind betroffen. Unter Jugendlichen fühlen sich weltweit rund 17 Prozent der Jungen und 24 Prozent der Mädchen einsam. Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil tendenziell ab: Bei den 30- bis 59-Jährigen liegt er bei etwa 15 Prozent, bei den über 60-Jährigen bei rund 10 Prozent der Männer und 13 Prozent der Frauen (World Health Organization, 2025).

Einsamkeit kann Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen treffen – allerdings aus unterschiedlichen Gründen. Bei älteren Menschen können gesundheitliche Einschränkungen, der Verlust na-

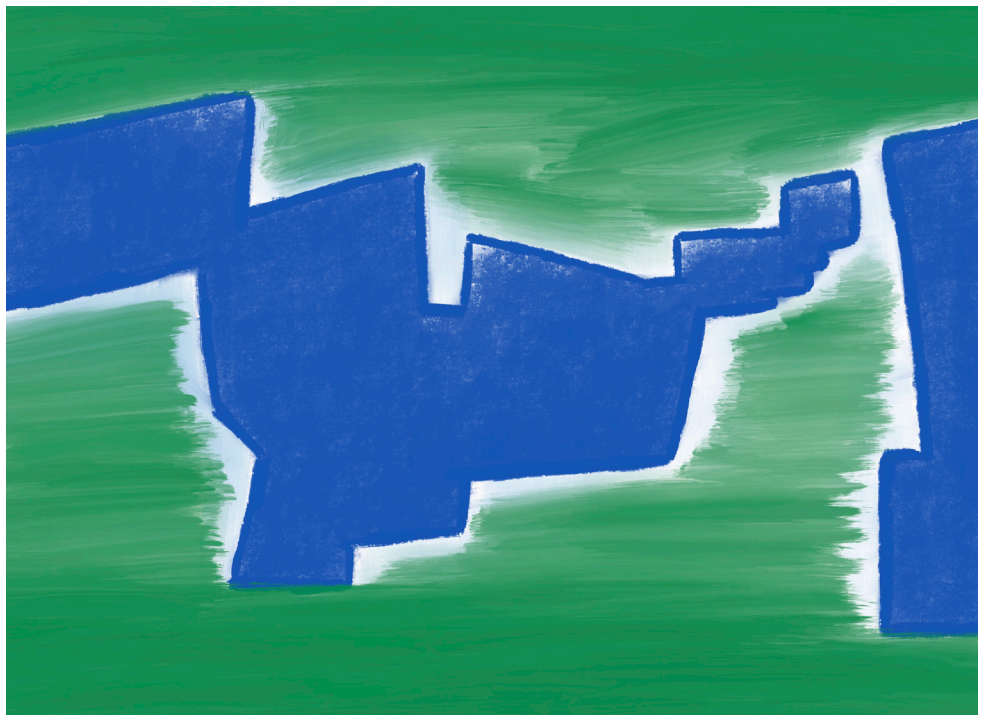
hestehender Menschen oder abnehmende Mobilität das Einsamkeitserleben begünstigen (World Health Organization, 2025). Junge Menschen erleben dagegen häufig Umbrüche in ihrem sozialen Umfeld: etwa beim Schulabschluss, beim Übergang ins Studium oder Berufsleben oder durch neue Beziehungen. Auch soziale Medien können dabei eine Rolle spielen. Sie können Verbundenheit fördern, bei problematischer Nutzung aber auch mit stärkerem Einsamkeitsempfinden zusammenhängen (Hall, 2025; O'Day & Heimberg, 2021).

Das Paradox der vernetzten Gesellschaft

Noch nie war es so einfach, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben: Nachrichten sind in Sekunden verschickt, soziale Netzwerke überbrücken Kontinente. Doch digitale Nähe ist nicht dasselbe wie echte Verbundenheit.

Soziale Medien sind dabei weder grundsätzlich die Ursache von noch die Lösung gegen Einsamkeit – entscheidend ist, wie wir sie nutzen. Wer vor allem durch die Beiträge scrollt – also eher zuschaut, statt in Kontakt zu treten –, bekommt ständig Einblicke in das scheinbar perfekte Leben anderer: Wir sehen, wohin andere reisen, was sie erreichen oder wie aktiv ihr soziales Leben zu sein scheint. Wer sich dabei mit Menschen vergleicht, die vermeintlich besser dastehen, kann sich selbst als weniger erfolgreich, weniger eingebunden oder weniger zugehörig erleben. Eine Studie mit Facebook-Nutzenden zeigte, dass sogenannte «Aufwärtsvergleiche» – also Vergleiche mit Menschen, die man als bessergestellt wahrnimmt – und anschließendes Grübeln mit stärkerer Einsamkeit verbunden waren (Dibb & Foster, 2021).

Wie stark soziale Medien mit Einsamkeit zusammenhängen, ist allerdings weniger eindeutig. Eine Meta-Analyse von 82 Studien zeigt zwar einen kleinen, aber signifikanten Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Netzwerke und Einsamkeit, die Ergebnisse fallen jedoch je nach Nutzung und Kontext unterschiedlich aus (Zhang et al., 2022). Entscheidend scheint nicht allein zu sein,



wie viel Zeit Menschen online verbringen, sondern auch, wie und warum sie soziale Medien nutzen. Wer sich einsam fühlt, greift möglicherweise häufiger zum Smartphone, scrollt durch soziale Netzwerke oder sucht online nach Austausch. Das kann kurzfristig Nähe schaffen oder von der Einsamkeit ablenken. Bei manchen kann daraus jedoch eine problematische Nutzung entstehen, etwa wenn soziale Medien zunehmend andere soziale Kontakte ersetzen (Hall, 2025; O'Day & Heimberg, 2021).

Ein «Gefällt mir» ist eben noch keine Beziehung. Digitale Kontakte können Nähe schaffen und bestehende Beziehungen über grosse Distanzen hinweg aufrechterhalten. Sie ersetzen aber nicht automatisch ein persönliches Gespräch, gemeinsame Erlebnisse oder das Gefühl, von einem anderen Menschen wirklich verstanden zu werden. Die Herausforderung unserer vernetzten Gesellschaft liegt deshalb nicht darin, immer mehr Kontakte zu ermöglichen – sondern darin, digitale Möglichkeiten so zu nutzen, dass sie soziale Verbindung unterstützen, statt sie zu ersetzen.

Was unsere Kultur mit Einsamkeit zu tun hat

Welchen Stellenwert Familie, Gemeinschaft und individuelle Unabhängigkeit haben, unterscheidet sich je nach Kultur – und prägt damit auch, wie wir Einsamkeit erleben. In stärker kollektivistisch geprägten Kulturen, etwa in Teilen Ostasiens, haben Familie und Gemeinschaft traditionell einen hohen Stellenwert, während in individualistisch geprägten Gesellschaften wie den USA oder vielen nordeuropäischen Ländern die persönliche Unabhängigkeit stärker im Vordergrund steht. Einsamkeit entsteht also nicht losgelöst von der Kultur, in der wir leben. Eine internationale Studie mit mehr als 46'000 Menschen aus 237 Ländern zeigte: Je individualistischer eine Gesellschaft geprägt ist, desto stärker fällt im Durchschnitt die erlebte Einsamkeit aus – besonders bei jüngeren Männern (Barreto et al., 2021).

Auch die Art, wie wir zusammenleben, hat sich verändert. Noch vor wenigen Generationen war das Leben für viele stärker in Familie, Nachbarschaft und Dorfgemeinschaft eingebettet. Heute leben Menschen häufiger allein, ziehen für Ausbildung oder Beruf um und wohnen weiter entfernt von Familie und Freunden. Historische Daten zeigen, dass der Anteil der Einpersonenhaushalte in vielen Ländern seit dem 20. Jahrhundert stark gestiegen ist. Auch in der Schweiz hat sich die Zahl der Einpersonenhaushalte seit 1970 mehr als verdreifacht: 2018 bestand bereits mehr als jeder dritte Privathaushalt aus nur einer Person. Gleichzeitig hat sich die Zahl der Paare ohne Kinder im selben Zeitraum verdoppelt (Bundesamt für Statistik, 2020).

Was gegen Einsamkeit helfen kann

Eine einfache Lösung gegen Einsamkeit gibt es nicht. Menschen unterscheiden sich darin, welche Beziehungen ihnen Halt geben und welche Form von Gemeinschaft ihnen guttut. Doch Veränderung beginnt oft kleiner, als man denkt.

Regelmässige Begegnungen, gemeinsame Aktivitäten oder Orte, an denen Menschen unkompliziert miteinander in Kontakt kommen können, schaffen Möglichkeiten für soziale Verbindung. Ein Verein, ein Sportkurs, freiwilliges Engagement oder ein gemeinsames Mittagessen mit Kollegen: Entscheidend ist nicht, möglichst viele Menschen zu kennen, sondern regelmässig Beziehungen zu erleben, die als unterstützend und vertraut empfunden werden. Auch die Forschung zeigt, dass verschiedene Ansätze zur

Verringerung von Einsamkeit vielversprechend sein können. Dazu gehören die Verbesserung sozialer Fähigkeiten, die Stärkung sozialer Unterstützung, mehr Möglichkeiten für soziale Kontakte und die Arbeit an ungünstigen Denk- und Erwartungsmustern über soziale Beziehungen. In einer Meta-Analyse zeigten insbesondere Ansätze, die solche negativen sozialen Denk- und Erwartungsmuster ansprechen, vielversprechende Effekte (Masi et al., 2011).

Die WHO betont: Der Kampf gegen Einsamkeit ist nicht nur eine persönliche Aufgabe. Auch Städte, Gemeinden und Institutionen können etwas bewirken, etwa durch Orte und Angebote, die Begegnungen erleichtern: Parks, Bibliotheken, Quartiertreffs, Vereine oder öffentliche Veranstaltungen (World Health Organization, 2025).

Und was kann man selbst tun? Vielleicht heute mit einer Kleinigkeit beginnen: die Nachbarin fragen, ob sie Hilfe beim nächsten Einkauf braucht. Im Café mit der Bedienung kurz plaudern oder im Tram einfach mal das Handy in der Tasche lassen und offen für neue Begegnungen sein. Einer Person schreiben, mit der man schon länger keinen Kontakt hatte. Nicht nur ein «Wie geht's?», sondern eine konkrete Einladung. Oder beim nächsten Mal, wenn jemand fragt, wie es einem geht, ehrlich antworten.

Soziale Verbindung entsteht selten auf Knopfdruck. Sie wächst aus vielen kleinen Momenten, in denen Menschen aufeinander zugehen.

Was uns wirklich verbindet

Einsamkeit lässt sich nicht an der Zahl unserer Kontakte ablesen. Wir können von Menschen umgeben, digital vernetzt und trotzdem einsam sein. Entscheidend ist, ob wir uns gesehen, verstanden und zugehörig fühlen.

Verbundenheit entsteht dort, wo Menschen aufeinander zugehen – in kleinen Momenten, aber auch durch gesellschaftliche Strukturen, die Zeit und Raum für Begegnung schaffen. Manchmal beginnt sie mit einer ehrlichen Antwort, einem Anruf oder der einfachen Frage: «Wie geht es dir wirklich?»

Künstliche Intelligenz (KI) als Gesprächspartner

Jeder fünfte US-Amerikaner zwischen 18 und 29 Jahren nutzt KI-Chatbots für emotionale Unterstützung oder Rat; 7 Prozent nutzen sie als «Begleitung» – also, um sich Gesellschaft zu leisten (Pew Research Center, 2026). Wie überzeugend KI dabei wirken kann, zeigt eine Studie mit 830 Personen: Sie sollten Antworten auf fiktive Paartherapie-Situationen beurteilen und erraten, ob diese von einer Therapeutin bzw. einem Therapeuten oder von ChatGPT stammten. Die Teilnehmenden konnten die beiden kaum unterscheiden; die ChatGPT-Antworten bewerteten sie im Durchschnitt sogar als empathischer und unterstützender (Hatch et al., 2025). Allerdings handelte es sich um kurze Fallbeispiele und nicht um echte Therapiesitzungen. KI kann also empathisch und hilfreich wirken. Ob sie therapeutische Beziehungen ersetzen oder Einsamkeit langfristig lindern kann, bleibt vorerst offen. Eine weitere Studie fand zudem, dass sehr intensive Chatbot-Nutzung mit stärkerer Einsamkeit und emotionaler Abhängigkeit zusammenhing (Fang et al., 2025).



Zum Weiterlesen

Haruf, K. (2017). *Unsere Seelen bei Nacht*. Diogenes.

Schreiber, J. (2020). *Marianengraben*. Eichborn

Strout, E. (2026). *Erzähl mir alles*. Luchterhand.

Scheidegger, C. (Moderation). (2025, 4. Juli). 870'000 Tote im Jahr – Einsamkeit macht krank – Blick auf einen leisen «Killer» [Radiobeitrag]. In *Echo der Zeit*. Schweizer Radio und Fernsehen (SRF). <https://www.srf.ch/news/schweiz/870-000-tote-im-jahr-einsamkeit-macht-krank-blick-auf-einen-leisen-killer>

Feinde im Kopf

Wie wir uns die Gegenseite zurechtlegen – und was uns das kostet

Von Jasin Alili

Lektoriert von Liv Weltzien und Daniela Richle

Polarisierung gilt als Kernthema unserer Zeit. Die Gegensätze sind real, doch wir überschätzen, wie unterschiedlich die Gegenseite tatsächlich denkt. Aus dieser Fehleinschätzung entsteht ein konkretes Problem. Wir erwarten Gespräche mit der Gegenseite negativer, meiden sie und halten den Irrtum damit am Leben.

Die Forschung dazu stammt bisher überwiegend aus den USA. Dort zeigen Studien systematische Fehleinschätzungen: Befragte schätzten den Anteil von LGBT-Personen unter Demokraten auf 32 Prozent, tatsächlich waren es rund sechs Prozent. Den Anteil von Republikanern mit einem Jahreseinkommen über 250'000 Dollar überschätzten sie mit 38 Prozent gegenüber tatsächlich gut zwei Prozent (Ahler & Sood, 2018). Auch die Wahrnehmung politischer Positionen zeigte sich verzerrt: Beide Seiten gingen davon aus, rund 55 Prozent der Gegenseite würden extreme Ansichten vertreten, während es in Wirklichkeit nur etwa 30 Prozent waren (Yudkin et al., 2019).

Dieses Auseinanderklaffen von Wahrnehmung und Realität hat einen Namen: falsche Polarisierung. Eingebildet ist die Spaltung deswegen nicht, denn echte Meinungsverschiedenheiten gibt es und gegenseitige Abneigung auch (Iyengar et al., 2019). Falsch ist allein unsere Vorstellung davon, wie gross die Kluft tatsächlich ist.

Warum wir uns täuschen

Fernbach und Van Boven (2022) führen den Irrtum auf drei alltägliche Vorgänge zurück. Der erste ist das Denken in Kategorien. Sobald wir Menschen in Gruppen einteilen, erscheinen die Unterschiede zwischen den Gruppen grösser und die innerhalb der Gruppe kleiner, als sie wirklich sind. Denken wir beispielsweise an einen typischen Republikaner, haben wir meist nicht

das Bild eines durchschnittlichen Republikaners im Kopf, sondern das Bild eines Republikaners, der sich von Demokraten am deutlichsten unterscheidet, also die auffälligsten Merkmale verkörpert. Doch gerade diese Merkmale sind eben selten. So verwechseln wir den lautesten Rand mit der breiten Mitte. Und leider sind es gerade die Stimmen vom Rand, die uns erreichen. Denn geteilt werden vor allem Beiträge von Medienhäusern und Politikern, die von der politischen Gegenseite handeln (Rathje et al., 2021), und je mehr moralisch aufgeladene Wörter ein Tweet zu einem Streitthema enthält, desto weiter verbreitet er sich (Brady et al., 2017). Was wir von der Gegenseite sehen, dürfte also bereits nach Auffälligkeit vorsor-



tiert sein, bevor unser Kopf noch einmal genau die auffälligsten Merkmale heraushebt.

Der zweite Vorgang ist die Vereinfachung. Politische Ansichten entstehen aus Wissen, Werten, Gruppenzugehörigkeit und Signalen von Parteispitzen. Vertritt jemand auf der Gegenseite eine andere Position als wir, führen wir das dennoch fast automatisch auf sein Wissen oder seine Werte zurück. Dahinter steht der sogenannte naive Realismus: Wir erleben unsere eigene Sicht nicht als eine unter mehreren möglichen, sondern als den unmittelbaren Blick auf die Wirklichkeit. Wer anders urteilt, muss demnach schlecht informiert oder ideologisch verblendet sein (Robinson et al., 1995).

Der dritte Vorgang ist die Wut, die kategoriales Denken und Vereinfachung verstärkt. Verärgerte Demokraten und Republikaner wurden nicht nur selbst extremer, sie schätzten zugleich die Kluft zwischen den Lagern grösser ein, als sie es tatsächlich war (Huber et al., 2015).

Zusammen ergibt das ein Bild der Gegenseite, das einheitlicher und extremer erscheint als es tatsächlich ist. Wer die Gegenseite so sieht, erwartet vom Gespräch nichts Gutes. Genau hier wird aus einer Fehleinschätzung ein Verhalten.

Was der Irrtum anrichtet

Dorison et al. (2019) verglichen, wie sich Menschen die Positionen der Gegenseite vorstellen und wie sie diese dann erleben. Die Vorhersage fiel systematisch negativer aus als das Erlebnis selbst. Dahinter stand derselbe Irrtum wie zuvor, denn die Befragten unterschätzten, wie sehr sie der Gegenseite inhaltlich zustimmen.

Damit schliesst sich der Kreis. Weil wir die Kluft überschätzen, erwarten wir ein unangenehmes Gespräch. Und weil wir es erwarten, führen wir es nicht. Und weil wir es nicht führen, erfahren wir nie, dass die Kluft kleiner war, als wir angenommen hatten. Das Schweigen ist nicht die Folge der Spaltung – es ist ihre Bedingung.

Verschärft wird das durch eine zweite Fehleinschätzung, nämlich jene darüber, was die anderen über unsere Position den-

Überwiegend aus Amerika

Die Forschung zur falschen Polarisierung stammt bis heute überwiegend aus den Vereinigten Staaten, doch Europa holt langsam auf. Im Sommer 2026 etwa erschien eine Untersuchung aus Deutschland, deren Ergebnisse in dieselbe Richtung weisen wie die amerikanischen Befunde (Lutz & Does, 2026). Je mehr solcher Arbeiten hinzukommen, desto besser lässt sich beurteilen, was von den amerikanischen Befunden auch für andere Länder gilt.

ken. Diese Annahmen fallen noch negativer aus als unser Bild von der Gegenseite selbst, und am stärksten irren ausgerechnet die politisch Entschiedensten (Moore-Berg et al., 2020). Sie überschätzen, wie sehr die Gegenpartei sie ablehnt, und wer sich die Menschlichkeit abgesprochen glaubt, spricht sie seinerseits auch anderen ab (Kteily et al., 2016). Ein ausschliesslich amerikanisches Phänomen ist das übrigens nicht. Die grundlegende Überschätzung zeigte sich in 25 von 26 Ländern, die Schweiz eingeschlossen (Ruggeri et al., 2021).

«(...) the shadow of partisanship is much larger than it actually is»

Moore-Berg et al., 2020, S. 14864

So schliesst sich ein zweiter Kreis und aus der eingebildeten Spaltung wird eine echte. Wer sich abgelehnt glaubt, begegnet der Gegenseite entsprechend kühl. Diese registriert das und sieht ihre Annahme bestätigt, die ihrerseits nie zutraf (Lees & Cikara, 2021). Die Fehlwahrnehmung bleibt damit nicht bloss ein Irrtum über die Wirklichkeit, sondern stellt sie sogar her.

Wie sich der Kreis durchbrechen lässt

Brüchig ist der Kreis dort, wo die Erwartung sitzt. Ein Teil der Teilnehmenden aus der Studie von Dorison et al. (2019) erfuhr vorab, dass ein solches Gespräch weniger unangenehm ausfällt als befürchtet. Als Folge hörten sie häufiger Politikern der anderen Partei zu. Die Vermeidung, ihnen zuzuhören, ging um 24 bis 34 Prozent zurück.

Auch die zweite Fehleinschätzung, jene darüber, was die anderen über die eigene Gruppe denken, lässt sich korrigieren. Denn sie hängt nicht von unseren persönlichen Eigenschaften ab, sondern davon, ob der Konflikt kompetitiv oder kooperativ verläuft. Erscheint ein Streit als Wettbewerb, überschätzen beide Lager, wie ablehnend die Gegenseite auf ihr jeweiliges Handeln reagiert. Handelt eine Seite zugunsten der anderen, sagen beide Lager korrekt voraus, wie wohlwollend die Gegenseite reagiert. Und wer erfährt, wie die Gegenseite wirklich über die eigene

Position denkt, schreibt ihr danach weniger negative Absichten zu; am deutlichsten dort, wo die eigene Fehleinschätzung zuvor am grössten war (Lees & Cikara, 2019). Dass gerade solche Korrekturen greifen, könnte daran liegen, wie wichtig uns der eigene Ruf ist. Wer wissen will, wie er auf andere wirkt, muss wissen, wie

andere ihn sehen. Darum, so vermuten Lees und Cikara (2021), wollen wir diese Wahrheit wissen, auch wenn sie von der Gegenseite kommt. Wo es nicht um den eigenen Ruf geht, fehlt dieser Anreiz. Wer sich gut mit Zahlen auskennt, findet zu jeder Statistik, etwa zum Waffenrecht, die passende Deutung und polarisiert sich dadurch eher stärker (Kahan et al., 2017). Korrigierbar ist also weniger der Streit um die Sache als das Bild, das wir voneinander haben.

Es bleibt die Begegnung selbst, um die sich der ganze Kreis dreht. Als Bail et al. (2018) Twitter-Nutzer*innen einen Monat lang Gegenmeinungen einspielten, rückte im Schnitt kaum jemand zur Mitte, manche sogar weiter an den Rand. Nicht die Menge der Gegenmeinung entscheidet also, sondern wie sie vermittelt wird.

In Feldexperimenten von Kalla und Broockman (2020) versuchten Freiwillige über Gespräche an der Haustür, Vorurteile gegenüber Immigrant*innen ohne Papiere abzubauen. Sie fragten nach der Meinung des Gegenübers und erzählten ohne belehrenden Ton die Geschichte eines Immigranten aus ihrem eigenen Umfeld. Wirksam waren nicht die Argumente, sondern die Erzählung. Ohne sie zeigten die Gespräche keinen signifikanten Effekt. Wer zugehört hatte, war noch Monate später weniger ablehnend.

Fazit

Wir überschätzen, wie extrem die anderen denken und wie sehr sie uns ablehnen. Wir erwarten ein Gespräch, das schlimmer ausfällt, als es tatsächlich ist. Und weil wir es deshalb nicht führen, bleibt jede dieser Annahmen unangefochten. Das ist keine bequeme Nachricht, aber eine hoffnungsvolle. Ein Irrtum lässt sich beheben, eine echte Feindschaft nur schwer.

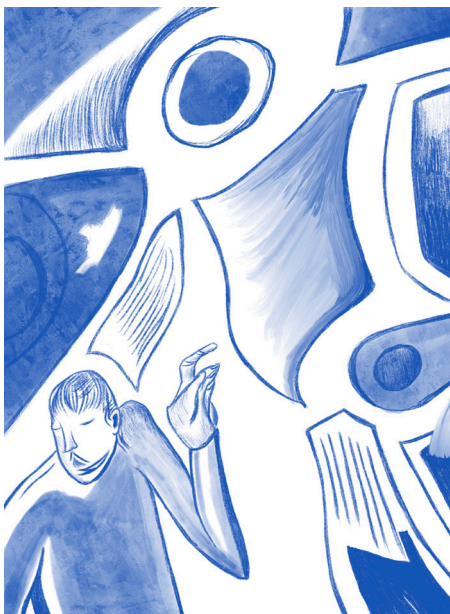
Eine Demokratie lebt vom Diskurs; es geht nur darum, ihn tatsächlich zu führen, anstatt ihn sich bloss vorzustellen. Der erste Schritt ist nicht, die anderen zu überzeugen – er besteht darin, sie überhaupt anzuhören.



Zum Weiterlesen

- Bail, C. (2021). *Breaking the Social Media Prism: How to Make Our Platforms Less Polarizing*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv18zhdhg>
- Lira, B., Castelo, N., Puntoni, S., & Toubia, O. (2026). *Synthetic Contact with AI Reduces Cross-Partisan Animosity* (Version 1). arXiv. <https://doi.org/10.48550/ARXIV.2607.02181>
- Mau, S., Lux, T., & Westheuser, L. (2024). *Triggerpunkte: Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft* (8. Auflage). Suhrkamp.
- Yudkin, D. A., Hawkins, S., & Dixon, T. (2019). *The Perception Gap: How False Impressions are Pulling Americans Apart*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/r3h5q>

Die Gegenseite als KI-Chatbot
Ein Gespräch mit einem Chatbot schreckt deutlich weniger ab als eines mit einem echten Gegner. Lira et al. (2026, Preprint) prüften vor Kurzem solche Gespräche als Ersatz für den gemiedenen menschlichen Kontakt. Sie liessen amerikanische Parteianhänger mit einer KI sprechen, die die Gegenseite vertrat, und fanden kurzfristig positive Wirkungen. Das Bild der Gegenseite wurde realistischer, und einige suchten danach sogar das Gespräch mit einem echten Menschen.





Kontraproduktives Arbeitsverhalten: Regelverstoss oder Selfcare?

Warum wir uns vor der Arbeit drücken

Von **Caterina Wagner**

Lektoriert von **Hannah Buettgen** und **Yannick Staerk**

Onlineshopping am Firmencomputer oder die WC-Pause in die Länge ziehen – unproduktive Verhaltensmuster am Arbeitsplatz sind ein offenes Geheimnis mit schwerwiegenden Folgen für Organisationen und deren Mitarbeitende. Aus welchen Gründen zeigen wir dieses Verhalten und gibt es neben negativen Effekten auch positive?

Der Arbeitstag ist lang, die To-Do-Liste noch länger und die Gefahr, durch Tagträume oder gelegentliche Blicke auf das Smartphone von der Aufgabe abgelenkt zu werden, ist gross. Nach einer schweizweiten Befragung aus dem Jahr 2012 neigt die Hälfte der Teilnehmenden zu sogenanntem «kontraproduktivem Arbeitsverhalten» oder *counterproductive work behavior* (CWB) (Staffelbach & Grote, 2012). Gemeint sind damit mutwillige Handlungen von Mitgliedern einer Organisation, die nicht mit den Zielen der Organisation und ihren Mitgliedern übereinstimmen, wie Zuspätkommen oder privates Surfen am Arbeitsplatz. «Kontraproduktiv» bezieht sich dabei auf die Qualitätseinbusse, die durch das Arbeitsverhalten zustande kommen (Spector & Fox, 2005).

Das ausschlaggebende Kriterium ist dabei nicht die absichtliche Schädigung einer Organisation oder ihrer Mitarbeitenden, sondern die aktive und bewusste Entscheidung, das verlangte Arbeitsverhalten nicht oder nicht ausreichend auszuführen. Durch diesen Vorsatz grenzt sich CWB von Unfällen, Kompetenzmangel oder unbeabsichtigten Fehlern ab (Spector & Fox, 2005).

Klassifikation von CWB

Robinson und Bennett (1995) klassifizieren CWB anhand der beiden Dimensionen Ausrichtung und Schweregrad des Verhaltens. CWB kann dabei gegen die Organisation gerichtet sein (organisational) oder gegen Individuen (interpersonell). Beim Schweregrad unterscheiden die Autorinnen zwischen geringfügigem und schwerwiegendem Verhalten. Aus dieser Systematisierung ergibt sich für die Kombination aus

«organisational» und «geringfügig» ein produktionschädigendes Verhalten durch unerlaubte Pausen oder Ressourcenverschwendung, für «organisational» und «schwerwiegend» Eigentumsdelikte wie Diebstahl. «Interpersonell» und «geringfügig» zeigt sich beispielsweise als Abweichung von sozialen Normen im Verbreiten von Gerüchten und «interpersonell» und «schwerwiegend» drückt sich als persönliche Aggression gegenüber Mitarbeitenden oder Vorgesetzten aus.

Dark Triad und CWB

Zur Dark Triad gehören die Persönlichkeitseigenschaften *Narzissmus* (überhöhtes Selbstbild), *Psychopathie* (antisoziales Verhalten und fehlende Empathie) und *Machiavellismus* (negatives Menschenbild und Manipulation anderer). Nach einer Meta-Analyse von O'Boyle et al. (2012) sind diese Wesenszüge positiv mit kontraproduktivem Arbeitsverhalten assoziiert.

Ursachen von CWB

Weshalb Mitarbeitende CWB zeigen, beantworten Forschende auf der Personenebene mit Modellen aus der Persönlichkeitspsychologie wie den *Big Five*, dem *HEXACO-Modell* oder der *Dark Triad*. Auf der Situationsebene wirken im Berufsalltag externe Faktoren wie wahrgenommene Gerechtigkeit oder das Verhalten von Führungspersonen verstärkend (Peng et al., 2020; Pletzer et al. 2019).

Bezogen auf die Persönlichkeit spielen die *Big Five*-Facetten «Gewissenhaftigkeit» und «Verträglichkeit» beim Auftreten von CWB die grösste Rolle. Gewissenhaftigkeit charakterisiert sich durch Zuverlässigkeit, Zielstrebigkeit und Selbstdisziplin. Verträglichkeit äussert sich im sozialen Austausch durch Empathie und Kooperation. Personen mit einer niedrigen Ausprägung von Gewissenhaftigkeit zeigen eine unordentliche Arbeitsweise und verstossen eher gegen Regeln, während

Personen mit einer niedrigen Ausprägung von Verträglichkeit zu interpersonellem CWB neigen, was sich in aggressivem oder unhöflichem Verhalten zeigt (Mount et al., 2006).

Noch stärkere Zusammenhänge finden sich bei der Dimension «Honesty-Humility» des *HEXACO-Modells*, einer Erweiterung der *Big Five*. Honesty-Humility beschreibt die Tendenz, sich aufrichtig und bescheiden zu verhalten. Ist die Ausprägung in dieser Dimension niedrig, neigen Menschen zu



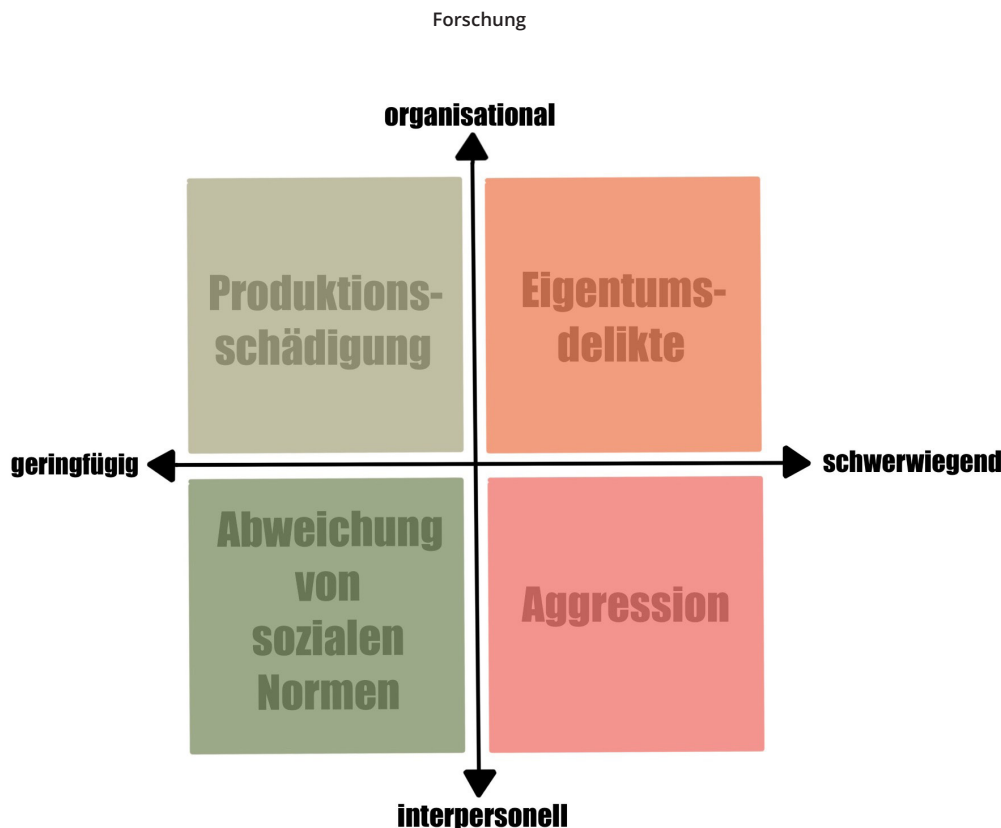


Abb. 1: Kategorisierung von CWB. In Anlehnung an Robinson & Bennett (1995).

Regelverstoss und bewusster Manipulation ihres (Arbeits-)umfelds, um sich Vorteile zu verschaffen (Pletzer et al., 2019).

Auf der Situationsebene ist der am besten untersuchte Faktor für CWB die wahrgenommene Ungerechtigkeit innerhalb einer Organisation. Alle Arten von fehlender Gerechtigkeit sind positiv mit CWB assoziiert, führen jedoch zu unterschiedlichen Formen von CWB. Verspüren Mitarbeitende durch fehlenden Respekt im Austausch mit Vorgesetzten eine interaktionale Ungerechtigkeit, neigen sie zu interpersonellem CWB. Organisationales CWB entsteht durch distributive Ungerechtigkeit, also die Abwesenheit von wahrgenommener Fairness bei der Verteilung von Ergebnissen oder Ressourcen (Matta et al., 2014). Auch das Verhalten von Vorgesetzten hat Einfluss auf das Verhalten ihrer Mitarbeitenden. Das Phänomen der sogenannten «Abusive Supervision» beschreibt die Wahrnehmung der Mitarbeitenden, von Führungspersonen unangemessen behandelt zu werden – beispielsweise durch abwertende Urteile oder durch das an den Pranger stellen in Gegenwart des Teams (Tepper, 2000). Dass dieser Umgang zu CWB führen kann, konnte die Meta-Analyse von Zhang und Liao (2015) aufzeigen. Durch die Empfindung von Ungerechtigkeit kann es zu Vergeltungshandlungen gegenüber der Organisation und zu Stress kommen, was wiederum die Möglichkeit für CWB eröffnet.

«Abusive supervision generates both negative attitudinal and behavioral consequences among employees in regard to their jobs. Since employee well-being is strongly influenced by abusive supervision. Organization will pay a high cost for the loss of employees' well-being.»

Zhang & Liao, 2015, S. 979

Neben Führungspersonen in einem Unternehmen haben auch Faktoren wie Gruppennormen, oder das ethische Klima am Arbeitsplatz, einen Einfluss darauf, ob CWB gezeigt wird oder nicht. Nach Victor und Cullen (1988) kennzeichnet sich ethisches Klima durch die geteilte Wahrnehmung von Mitgliedern einer Organisation aus, wie mit Fehlverhalten umgegangen wird. Bei einem zu nachsichtigen Verhalten der Führungsebene zeigt sich bei Mitgliedern eine höhere Bereitschaft für CWB, wobei diese Bereitschaft sinkt, sobald das ethische Klima strenger gehandhabt wird. Eine Organisation kann damit also nicht nur durch einen fairen Umgang und angemessene Entlohnung gegen CWB vorgehen, sondern auch mit einem produktiven ethischen Klima und qualifizierten Führungskräften (Peng et al., 2020).

Hinter kontraproduktivem Arbeitsverhalten stecken psychologische Mechanismen, die in drei Pfade gegliedert werden können: in den **emotionalen Pfad**, den Selbstregulationspfad und den Vergeltungspfad. So beschreiben Spector und Fox (2005) in ihrem Stressor-Emotion-Modell wie Arbeitsstressoren wie Stress, Zeitdruck oder Kritik negative Emotionen hervorrufen, die über den emotionalen Pfad zu CWB führen. Je nach Emotion unterscheiden sich hierbei die Arten von CWB. Langeweile und Frustration äussert sich eher in organisationalem CWB, was sich in einer vernachlässigenden Arbeitshaltung oder Rückzugsverhalten manifestiert, während Ärger stärker mit interpersonellem CWB und Vergeltungshandlungen zusammenhängt.

Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle wird beim **Selbstregulationspfad** als begrenzte Ressource beschrieben. Diese wird im Alltag durch Handlungsregulation und Impulskontrolle erschöpft. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit für kontraproduktives Arbeitsverhalten, denn es fehlt schlichtweg die Energie das eigene Tun zu kontrollieren (Baumeister et al., 1998).

Beim **Vergeltungspfad**, der im Sinne der wahrgenommenen (Un-)Gerechtigkeit steht, empfinden Mitarbeitende ein Ungleichgewicht zwischen dem, was sie in ihren Beruf inves-

«Die **Emotionsregulation** wird in der Psychologie definiert als der Versuch, unerwünschte Emotionen zu unterdrücken und erwünschte Emotionen hervorzurufen (Brandstätter et al., 2018).»

tieren und dem, was sie zurückbekommen. Durch Handlungen wie verlängerte Pausen oder Diebstahl soll dieses fehlende Gleichgewicht wiederhergestellt werden (Matta et al., 2014). Dieses Phänomen zeigte auch Greenbergs (1990) Feldexperiment auf: Nach einer Lohnkürzung ohne Erklärung verdoppelte sich die Diebstahlrate in einem Kraftwerk, da sich die Mitarbeitenden ungerecht behandelt fühlten.

Eine Erklärung, wie Mitarbeitende CWB mit dem eigenen Selbstbild vereinbaren, bringt die *Theorie des moralischen Disengagements* nach Bandura (1986, 1999). Mitarbeitende wenden verschiedene Strategien an, um den eigenen moralischen Kompass stillzulegen. So wird die unerwünschte Handlung beschönigt dargestellt, die Schuld für das eigene Verhalten der Organisation zugeschrieben oder davon ausgegangen, dass andere Mitarbeitende dieses Verhalten ohnehin auch zeigen würden. Nach Moore (2008) senkt das moralische Disengagement die innere Hemmschwelle, was wiederum zu kontraproduktivem Arbeitsverhalten führt.

Auswirkungen von CWB

Wie bei den Ursachen von CWB lassen sich auch ihre Auswirkungen auf Personenebene und Situationsebene erklären. Für ein Unternehmen bedeutet kontraproduktives Arbeitsverhalten enorme finanzielle und interpersonelle Kosten. In einer weltweiten Studie der *Association of Certified Fraud Examiners* (ACFE, 2020, zitiert nach Zacher & Lehmann-Willenbrock, 2023) wird von einem Schaden von jährlich rund drei Milliarden Dollar ausgegangen. Auf der zwischenmenschlichen Ebene beziehen sich die Konsequenzen von CWB auf ein reduziertes psychisches Wohlbefinden, reduzierte Zufriedenheit im Beruf und höhere Kündigungsabsichten der Personen, die durch CWB geschädigt

«We further suggest that when faced with low distributive or procedural justice, stressors over which one has little control, employees may engage in some forms of CWB as emotion-focused coping to reduce emotional exhaustion.»

Krischer et al., 2010, S. 157

werden, beispielsweise im Fall von Mobbing (Hershcovis, 2011). Diese Personen wiederum neigen durch Unzufriedenheit selbst zu kontraproduktivem Arbeitsverhalten. (Dunlop & Lee, 2004). Doch auch bei den verursachenden Mitarbeitenden führt CWB in den meisten Fällen zu Stress, vermehrten interpersonellen Konflikten bis hin zu Burnout (Mackey et al., 2021). Konträr dazu sehen Krischer et al. (2010) CWB als Form der Emotionsregulation an, was den Arbeitsalltag erträglicher macht. Dabei postulieren Koopman et al. (2021), dass sich positive Effekte auf das Wohlbefinden durch CWB lediglich bei Menschen mit niedriger Empathieausprägung zeigen, da sie die Auswirkungen ihres Handelns auf andere schlichtweg nicht nachvollziehen könnten. Diese Erkenntnisse lassen darauf schliessen, dass kontraproduktives Arbeitsverhalten tatsächlich auch positive Effekte aufweisen kann, allerdings nur in Bezug auf bestimmte Situationen und Persönlichkeitsausprägungen.

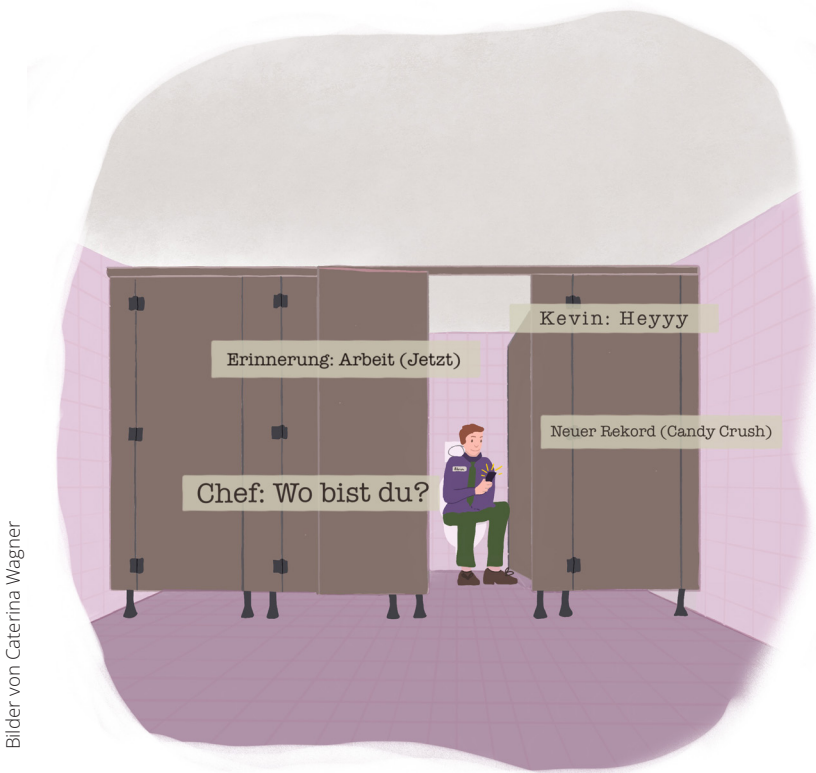


Zum Weiterlesen

Koopman, J., Conway, J. M., Dimotakis, N., Tepper, B. J., Lee, Y. E., Rogelberg, S. G., & Lount, R. B., Jr. (2021). Does CWB repair negative affective states, or generate them? Examining the moderating role of trait empathy. *Journal of Applied Psychology*, 106(10), 1493–1516. <https://doi-org.ezproxy.uzh.ch/10.1037/apl0000837>

Krischer, M. M., Penney, L. M., & Hunter, E. M. (2010). Can Counterproductive Work Behaviors Be Productive? CWB as Emotion-Focused Coping. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(2), 154–166. <https://doi.org/10.1037/a0018349>

Zacher, H., & Lehmann-Willenbrock, N. (2023). *Work, organizational, and business psychology: an introductory textbook* (1. Auflage). Kohlhammer.



Lehrgang Sexuelle Beziehungsthemen in Therapie und Beratung

Lerne, wie du sexuelle Beziehungsthemen in Therapie und Beratung kompetent, feinfühlig und frei von Scham begleitest. Diese Fortbildung vermittelt dir einen fundierten körper-, beziehungs- und familiensystemischen Ansatz.

Für wen: Fachleute in Psychotherapie & Beratung (Einzel- und Paararbeit)

Umfang: 7 Module à 3 Tage

Datum: 24.02.2027 - 09.06.2028



Passt der Lehrgang zu deiner Arbeit?
Jetzt unverbindlich informieren & beraten lassen!

Das **aware** sucht

Dich!

Werde Teil des *aware* als

- ✓ Autor*in
- ✓ Lektor*in
- ✓ Illustrator*in



Kontaktiere uns unter

praesidium@aware-psymagazin.ch



Wenn Trauer unsichtbar bleibt

Über den gesellschaftlichen Umgang mit nicht anerkanntem Verlust

Von **Dunja Rhyner**

Lektoriert von **Arne Hansen** und **Liv Weltzien**

Nicht jede Trauer wird gesellschaftlich gleich anerkannt. Fehlgeburten, Kontaktabbrüche, Tierverslust – manche Verluste bleiben unsichtbar. Der Begriff «disenfranchised grief» beschreibt diese sozial entwertete Trauer und erklärt, warum das Schweigen des Umfelds so viel wiegt.

Drei Tage nach ihrer Fehlgeburt sitzt eine Frau wieder im Büro. Die Schwangerschaft war noch nicht weit fortgeschritten, ein Arztzeugnis erhält sie nicht. Die meisten Kolleginnen und Kollegen wissen nichts von ihrem Verlust. Oder ein Mann verliert seinen Hund, der ihn während zwölf Jahren täglich begleitet hat. Als er davon erzählt, hört er: «Es war ja nur ein Tier». Manche Trauer erhält keine Kondolenz, keinen Blumenstrauß, keine Trauerzeit. Sie existiert in Stille.

Während der Tod eines nahen Angehörigen meist Mitgefühl und Unterstützung auslöst, erfahren andere Verluste deutlich weniger gesellschaftliche Resonanz. Sie werden heruntergespielt, tabuisiert oder gar nicht erst als Grund zum Trauern anerkannt. Für Betroffene entsteht dadurch eine zusätzliche Belastung. Sie müssen nicht nur mit dem Verlust selbst umgehen, sondern erleben gleichzeitig, dass ihre Trauer kaum wahrgenommen wird (Doka, 1989; Stroebe et al., 2007).

In der Trauerforschung etablierte sich in den 1980-er Jahren der Begriff *disenfranchised grief* (dt. nicht anerkannte Trauer). Er beschreibt Trauer nach Verlusten, die gesellschaftlich weder anerkannt noch öffentlich betrauert oder ausreichend unterstützt wer-

den (Doka, 1989). Entscheidend ist dabei weniger die Art des Verlustes als die Reaktion des Umfelds. Bleibt die Anerkennung aus, fehlen Betroffenen häufig auch jene Ressourcen, die den Trauerprozess erleichtern – etwa Verständnis, Gespräche oder gemeinsame Rituale (Doka, 2002).

Unsichtbare Verluste

Welche Verluste als «legitim» gelten, ist kulturell geprägt. Gesellschaftliche Normen bestimmen mit, ob Trauer Mitgefühl erfährt und welche Verluste kaum Beachtung finden (Walter, 1999). Bestimmte Verluste werden gesellschaftlich stärker anerkannt und von Ritualen und Unterstützung begleitet als andere. Robson & Walter (2013) beschreiben dies als eine gesellschaftliche Hierarchie von Verlusten.

«Das Problem nicht anerkannter Trauer liegt in einem Paradoxon: Gerade weil diese Trauer nicht anerkannt wird, entstehen zusätzliche Belastungen für die Betroffenen, während gleichzeitig wichtige Quellen sozialer Unterstützung wegfallen oder geschwächt werden.»

Doka, 2009, S. 6 [Übers. d. Verf.]



Bild von Antonio Llanque Romero

Fehlgeburten gehören zu den häufigsten und zugleich am stärksten entwerteten Formen nicht anerkannter Trauer. Fehlt nach einer Fehlgeburt die soziale Anerkennung, erleben Betroffene dies häufig als Ausgrenzung und diese wahrgenommene Ausgrenzung hängt eng mit stärkeren posttraumatischen Stresssymptomen zusammen (Wesselmann & Parris, 2022). Ähnliches gilt für den Verlust eines Haustieres. Obwohl Tiere für viele Menschen enge Begleiter sind, wird ihre Trauer häufig relativiert. Diese mangelnde soziale Anerkennung kann den Trauerprozess zusätzlich erschweren (Spain et al., 2019).

Wenn Scham entsteht

Fehlende Anerkennung bedeutet nicht nur, dass Unterstützung ausbleibt. Sie verändert auch den Blick auf die eigene Trauer. Betroffene fragen sich: «Darf ich überhaupt so traurig sein?». Dieser Prozess wird als *self-disenfranchisement* (dt. Selbstaberkennung der Trauer) bezeichnet: Menschen übernehmen die gesellschaftliche Bewertung ihres Verlustes und sprechen sich selbst das Recht zu trauern ab. Eine zentrale Rolle spielt dabei Scham. Wer den Eindruck hat, die eigenen Gefühle seien unangemessen oder übertrieben, spricht oft seltener über den Verlust und zieht sich zurück. So entsteht ein Kreislauf, in dem fehlende Anerkennung und soziale Isolation sich gegenseitig verstärken (Kauffman, 2002).

Aktuelle Forschung bestätigt diese Dynamik. Cesur-Soysal und Ari (2024) zeigen, dass Betroffene ihre eigene Trauer häufig stärker entwerten, als dies von ihrem Umfeld tatsächlich geschieht. Diese Selbstabwertung geht mit mehr Scham und einer erschwerten Trauerverarbeitung einher. Trauer entsteht damit nicht allein durch den Verlust selbst, sondern auch durch die Bedeutung, die ihm die betroffene Person und ihr soziales Umfeld zuschreiben.

Mehrdeutige Verluste

Eng verwandt mit *disenfranchised grief* ist das Konzept des *ambiguous loss* (dt. mehrdeutiger Verlust). Es beschreibt Situationen, in denen ein Verlust keinen eindeutigen Abschluss findet – etwa, wenn Angehörige vermisst werden oder bei einer fortgeschrittenen Demenz körperlich anwesend, psychisch jedoch kaum noch erreichbar sind (Boss, 1999).

Während *disenfranchised grief* die fehlende gesellschaftliche Anerkennung eines Verlustes in den Mittelpunkt stellt, beschreibt *ambiguous loss* die fehlende Klarheit des Verlustes selbst. Beide Konzepte machen deutlich, dass Trauer nicht im-

Fünf Formen der nicht anerkannten Trauer (Doka, 2002):

1. Nicht anerkannte Beziehungen (z. B. nicht-eheliche oder gleichgeschlechtliche Partnerschaften)
2. Nicht anerkannte Verluste – Verluste, die gesellschaftlich nicht als bedeutsam gelten (z. B. bei Fehlgeburten, Abtreibungen oder der Verlust von Haustieren)
3. Ausgeschlossene Trauernde – Personen, denen die Fähigkeit zu trauern grundsätzlich abgesprochen wird (z. B. Kinder oder Menschen mit Demenz)
4. Umstände des Todes – stigmatisierte Todesarten (z. B. Suizid oder Suchterkrankungen)
5. Individuelle Ausdrucksformen der Trauer – wenn die Art zu trauern von gesellschaftlichen Normen abweicht (z. B. nicht zu weinen, Substanzkonsum)

mer einem Todesfall folgt. Sie kann auch durch schleichende Veränderungen, Abschiede oder Beziehungen entstehen, für die es keine gesellschaftlich etablierten Formen des Umgangs gibt (Boss, 1999; Doka, 1989).

Was helfen kann

Gerade bei *disenfranchised grief* sind Anerkennung und soziale Unterstützung besonders wichtig. Der erste Schritt ist oft, den Verlust überhaupt als solchen anzuerkennen. Entscheidend ist nicht, ob ein Verlust von aussen als «gross genug» erscheint, sondern welche Bedeutung er für die betroffene Person hat (Cordaro, 2012; Doka, 2002). Fachpersonen können dazu beitragen, indem sie auch weniger sichtbare oder gesellschaftlich wenig anerkannte Verluste aktiv ansprechen und die damit verbundenen Gefühle validieren. Narrative Ansätze können Betroffenen dabei unterstützen, ihre Verlustgeschichte zu erzählen und den Verlust in die eigene Lebensgeschichte einzuordnen, anstatt ihn möglichst rasch «abzuschliessen» (Neimeyer, 2002).

Auch persönliche Rituale können bei *disenfranchised grief* eine wichtige Funktion übernehmen. Ein Brief, ein Erinnerungs-ort oder ein jährlicher Gedenktag schaffen einen symbolischen Rahmen für Verluste, denen gesellschaftliche Rituale häufig fehlen (Doka, 2002). Ebenso bedeutsam ist das soziale Umfeld: Wer zuhört, nachfragt und Gefühle ernst nimmt, kann dazu beitragen, dass die eigene Trauer als legitim erlebt wird und nicht in Scham und Schweigen mündet (Kauffman, 2002).

Trauer braucht Raum

Trauer ist kein Privileg, das nur bestimmten Verlusten zusteht. Wer um eine Fehlgeburt trauert, um einen Hund, um eine zerbrochene Freundschaft oder ein nie gelebtes Leben, trauert nicht weniger – er tut es nur in einer Gesellschaft, die dafür noch keine gemeinsame Sprache gefunden hat. *Disenfranchised grief* erinnert uns daran, dass Mitgefühl keine Bedingungen kennen sollte. Und dass manchmal das Wichtigste, das wir tun können, ist: einfach zu fragen.



Zum Weiterlesen

Haller, S., & Reinalter, M. (2023). *Trauernde begleiten: Trauer verstehen und Trauernde empathisch unterstützen. Mit einem Geleitwort des Bundesverbands für Trauerbegleitung* (1. Aufl.). TRIAS.

Fetischisierung queerer Identitäten

Zwischen Sichtbarkeit und Objektifizierung – die Psychologie dahinter

Von **Anja Gunti**

Lektoriert von **Liv Weltzien** und **Daniela Richle**

Queere Menschen sind heute sichtbarer als früher. Doch Sichtbarkeit bedeutet nicht automatisch Anerkennung. Der Beitrag beleuchtet psychologische Mechanismen hinter der Fetischisierung queerer Identitäten und diskutiert, wie diese die gesellschaftliche Wahrnehmung beeinflusst.

Als die Netflix-Serie *Heartstopper* weltweit Erfolge feierte, wurde sie als Zeichen gesellschaftlichen Fortschritts gelesen: queere Jugendliche als Hauptfiguren, erzählt ohne Tragik oder Skandalisierung. Gleichzeitig häuften sich auf TikTok und der Plattform X Kommentare, die schwule Beziehungen als «cute», «hot» oder «obsessiv konsumierbar» beschrieben. Ähnliche Dynamiken zeigen sich seit Jahren bei der Popularität lesbischer Beziehungen in der Mainstream-Pornografie oder bei stereotypisierten Darstellungen bisexueller Menschen als besonders «experimentierfreudig».

Diese Ambivalenz ist kein Zufall. Queere Identitäten sind heute sichtbarer denn je – doch Sichtbarkeit bedeutet nicht automatisch Anerkennung. Zwischen Repräsentation und Reduktion verläuft eine psychologisch bedeutsame Grenze: die Fetischisierung.

Fetischisierung beschreibt die Tendenz, Menschen oder Gruppen auf stereotype Merkmale oder sexuelle Fantasien zu reduzieren. Im Kontext queerer Identitäten bedeutet dies, dass Personen nicht als komplexe Individuen wahrgenommen werden, sondern als Projektionsflächen sexueller Vorstellungen. Psychologisch überschneidet

sich dieser Prozess mit dem Konzept der Objektifizierung (APA, 2007; Fredrickson & Roberts, 1997).

Die Objektifizierungstheorie von Fredrickson und Roberts (1997) beschreibt, wie Menschen in sexualisierten Kulturen dazu tendieren, andere – und teilweise auch sich selbst – aus einer beobachtenden Perspektive wahrzunehmen. Der eigene Wert wird dabei zunehmend an Attraktivität oder sexueller Wirkung gemessen. Ursprünglich zur Erklärung weiblicher Objektifizierung entwickelt, wird der Ansatz inzwischen auch auf queere und marginalisierte Gruppen angewendet.

Gerade queere Menschen erleben häufig eine paradoxe Form der Sichtbarkeit: Sie werden wahrgenommen, aber durch stereotype Filter gelesen. Schwule Männer erscheinen hypersexualisiert oder oberflächlich, lesbische Frauen werden für den männlichen Blick inszeniert, bisexuelle Menschen gelten als «verfügbar» oder «experimentell». Trans Personen erleben oft eine voyeuristische Aufmerksamkeit, bei der Körper oder Transition stärker im Fokus stehen als Persönlichkeit oder Lebensrealität.

«Objectification occurs when a person is treated as a body or collection of body parts valued predominantly for their use to (or consumption by) others.»

Fredrickson & Roberts, 1997, S. 174

Wie Medien unsere Wahrnehmung formen

Solche Darstellungen entstehen nicht im luftleeren Raum. Sozialpsychologisch spielen soziale Lernprozesse eine zentrale Rolle. Nach Banduras sozial-kognitiver Lerntheorie werden Normen und Verhaltensweisen durch Beobachtung gelernt (Bandura, 1977). Medien fungieren dabei als zentrale Sozialisationsinstanzen und prägen langfristig, wie Gruppen wahrgenommen werden.

Wenn queere Menschen vor allem sexualisiert oder stereotyp dargestellt werden, entsteht ein sogenannter Verfügbarkeitsbias: Menschen greifen auf besonders präsente Bilder zurück und verallgemeinern sie. Fetischisierung kann also normal wirken, auch wenn sie eigentlich problematisch ist.

Denn sie funktioniert selten über offene Abwertung, sondern über vermeintliche Bewunderung. Aussagen wie «Ich woll-





Bilder von Anja Gunti

te schon immer mal mit einer bisexuellen Frau schlafen» oder «Schwule Männer sind einfach attraktiver» verschieben den Fokus von der Person zur Kategorie. Entscheidend ist nicht das Individuum, sondern die Fantasie, die damit verbunden wird. (Kidd, Barrington & Bradley, 2026)

Gerade deshalb wird Fetischisierung häufig nicht sofort als problematisch erkannt. Sie kann sich wie Anerkennung anfühlen – besonders in Gesellschaften, in denen queere Menschen lange unsichtbar waren. Sichtbarkeit und Sexualisierung treten dabei oft gemeinsam auf. Historisch wurden queere Identitäten entweder ausgeblendet oder primär über Sexualität definiert.

Diese Dynamik kann kurzfristig positive Effekte haben: Sichtbarkeit schafft Identifikation und reduziert soziale Distanz. Gleichzeitig bleibt offen, welche Form von Sichtbarkeit produziert wird.

Die psychologischen Folgen von Objektifizierung

Forschung zeigt, dass Menschen beginnen können, sich selbst verstärkt durch die Augen anderer wahrzunehmen (Fredrickson & Roberts, 1997). Körper, Sexualität oder «Queerness» werden dann etwas, das bewertet und performt werden muss. Besonders soziale Medien verstärken diesen Mechanismus, da sie Sichtbarkeit und Attraktivität algorithmisch belohnen.

Innerhalb queerer Communities wird diese Ambivalenz intensiv diskutiert. Einerseits ermöglichen digitale Räume Sichtbarkeit und Community-Bildung, andererseits reproduzieren sie normative Schönheits- und Sexualitätsideale. Besonders junge queere Menschen haben dadurch oft das Gefühl, dass Anerkennung davon abhängt, wie andere sie sehen.

Psychologisch relevant ist das Konzept der internalisierten Objektifizierung: Gesellschaftliche Blickregime werden übernommen und gegen sich selbst gerichtet. Das kann zu Unsicherheit, Körperüberwachung oder dem Gefühl führen, nur unter bestimmten Bedingungen akzeptiert zu werden.

Auch Dating-Apps verdeutlichen diese Dynamiken. Nutzer*innen berichten, dass sie auf Körpermerkmale, Ethnizität oder Identitätsmarker reduziert werden (Callander et al., 2021). Aussagen wie «Ich wollte immer schon mal mit einer trans Person» markieren oft weniger Interesse an einer Person als den Konsum einer Fantasie. Die Grenze zwischen Präferenz und Entmenslichung bleibt dabei komplex.

Hinzu kommt, dass Fetischisierung häufig mit Rassismus oder Sexismus verbunden ist. Intersektionale Perspektiven zeigen, dass Diskriminierung an mehreren sozialen Kategorien gleichzeitig wirkt. Queere Personen «of Color» erleben etwa häufig Sexualisierung und rassifizierte Exotisierung parallel (Callander et al., 2021).

Dennoch ist Fetischisierung nicht allein individuell zu erklären. Sie ist auch Ergebnis gesellschaftlicher und medialer Logiken, die Aufmerksamkeit über Vereinfachung und Emotionalisierung erzeugen. Stereotype Inhalte werden häufiger reproduziert und verstärkt.

Die zentrale Frage lautet daher nicht nur, ob queere Menschen sichtbar sind, sondern wie. Anerkennung entsteht erst, wenn Menschen nicht auf einzelne Merkmale reduziert werden, sondern als komplexe Individuen erscheinen dürfen – mit Widersprüchen, Unsicherheiten und Lebensrealitäten jenseits sexueller Projektionen.

Queere Repräsentation ist damit mehr als Diversität. Sie prägt Selbstbilder und gesellschaftliche Zugehörigkeit. Sichtbarkeit kann empower, aber auch Druck erzeugen, wenn sie an Attraktivität oder Konsumierbarkeit gekoppelt ist (Soto-Sanfiel & Sánchez-Soriano, 2024).

Die psychologische Herausforderung besteht darin, zwischen Interesse und Objektifizierung zu unterscheiden. Menschen dürfen begehrt werden, ohne darauf reduziert zu werden. Sichtbarkeit darf Lust enthalten, ohne Entmenslichung zu reproduzieren. Genau in dieser Differenz entscheidet sich, ob Anerkennung tatsächlich wächst oder lediglich neue Formen der Projektion entstehen.

Fetischisierung vs. Anerkennung

Fetischisierung wirkt oft positiv oder bewundernd, reduziert Menschen jedoch auf stereotype Fantasien oder bestimmte Eigenschaften. Anerkennung hingegen bedeutet, Menschen in ihrer Komplexität wahrzunehmen – unabhängig davon, ob sie gesellschaftlichen oder sexuellen Erwartungen entsprechen.



Zum Weiterlesen

Cascalheira, C. J., & Choi, N.-Y. (2023). Transgender dehumanization and mental health: Microaggressions, sexual objectification, and shame. *The Counseling Psychologist*, 51(4), 532–559. <https://doi.org/10.1177/00110000231156161>

Kidd, A., Barrington, T., & Bradley, T. (2026). "Used only to fulfill a fantasy": A systematic review of the fetishization and sexual objectification experiences of queer identifying people. *Journal of Homosexuality*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00918369.2026.2686443>

McInroy, L. B., & Craig, S. L. (2017). Perspectives of LGBTQ emerging adults on the depiction and impact of LGBTQ media representation. *Journal of Youth Studies*, 20(1), 32–46. <https://doi.org/10.1080/13676261.2016.1184243>



Das unerforschte Gehirn der Perimenopause

Mehr als Hitzewallungen: Wie die Übergangsphase zur Menopause die Psyche belasten kann

Von **Rebecca Indah Maria Walangitang**
Lektoriert von **Nigel Mohanathas** und **Liv Weltzien**

Die Perimenopause verändert das Gehirn, lange bevor die Periode ausbleibt. Dabei kann sie Angst und Depressionen auslösen. Die Zusammenhänge und Belastungen sind kaum erforscht und werden noch seltener besprochen.

Über die Menopause wird selten gesprochen – und wenn, dann meist nicht ausreichend. Dabei beginnt sie bei den meisten Frauen zwischen 45 und 55 Jahren. Medizinisch ist sie klar definiert: das dauerhafte Ausbleiben der Menstruation für mindestens zwölf aufeinanderfolgende Monate (Delanerolle et al., 2025). Auch die körperlichen Folgen sind vielen ein Begriff, von Hitzewallungen bis hin zu nächtlichem Schwitzen und Schlafstörungen (Delanerolle et al., 2025). Deutlich weniger bekannt und erforscht sind hingegen die psychischen Folgen. Die Menopause ist daher weit mehr als nur ein biologisches Ereignis und viele Frauen sind darauf nicht vorbereitet.

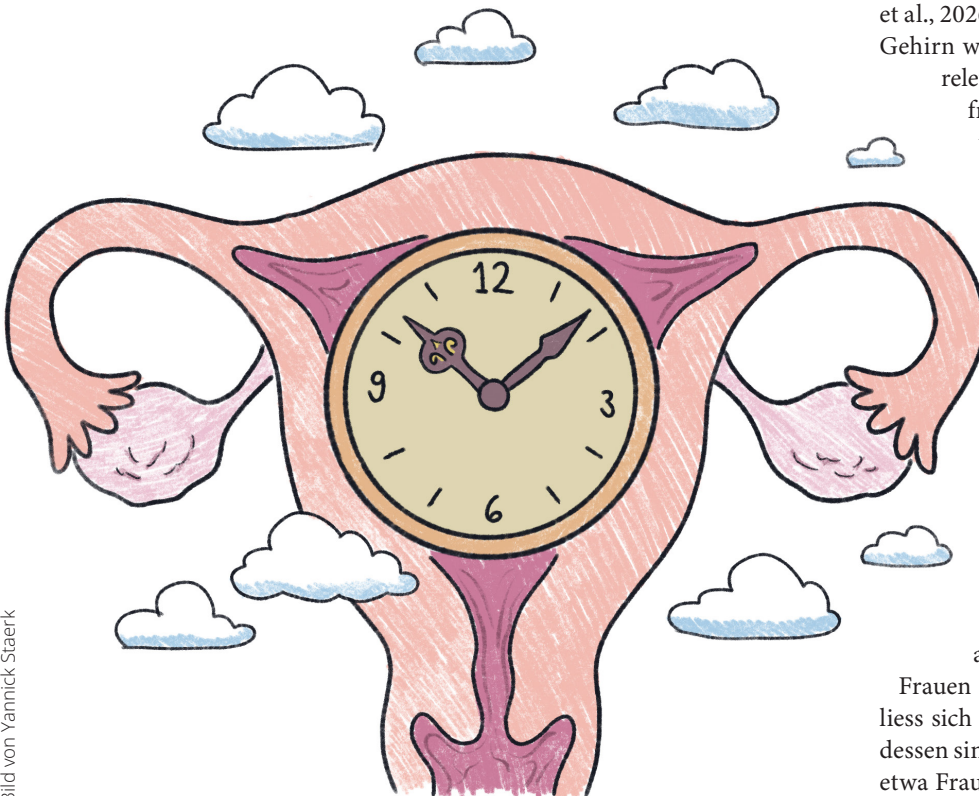
Hinzu kommt, dass diese psychischen Belastungen meist nicht erst mit der Menopause selbst beginnen, sondern schon Jahre davor in der sogenannten Perimenopause (Crockett et al., 2026). Diese Übergangsphase kann bis zu zehn Jahre vor der letzten Periode einsetzen. Die Menstruation bleibt dabei zunächst oft regelmässig, sodass viele Frauen gar nicht merken, dass der Prozess bereits begonnen hat. Doch gerade in dieser Phase, nicht erst danach, sind psychische Belastungen oft am stärksten jedoch am wenigsten das Thema (Crockett et al., 2026).

Die Abnahme der Sexualhormone

Die Ursache ist ein neuroendokriner Prozess, bei dem die Sexualhormone unvorhersehbar schwanken und im Verlauf abnehmen. Dieser Rückgang hat nicht nur mit der reproduktiven Übergangsphase zu tun, sondern beeinflusst auch die Altersverläufe anderer Organsysteme, insbesondere des Gehirns (Crockett et al., 2026; Mosconi et al., 2021). Sexualhormone wie Östrogen und Testosteron erfüllen zahlreiche Funktionen im Körper und gelten als wichtige Regulatoren sowohl reproduktiver als auch neuronaler Prozesse (Mosconi et al., 2021; Crockett et al., 2026). Östrogenrezeptoren sind entsprechend im gesamten Gehirn weit verbreitet, besonders in emotions- und kognitionsrelevanten Regionen wie dem Hippocampus und dem präfrontalen Kortex (Cho et al., 2025). Diese Rezeptoren tragen auch zur serotonergen Aktivität bei. Sinkt der Östrogenspiegel, sinkt damit auch das Serotonin, ein Schlüsselfaktor für Störungen wie Depression und Angst (Cho et al., 2025). Ähnliches gilt für Testosteron: Auch dessen Rezeptoren sind im Gehirn weit verbreitet. Ein sinkender Testosteronspiegel wird neben vermindertem sexuellem Verlangen auch mit gedrückter Stimmung, Angstgefühlen, Erschöpfung und Konzentrationsproblemen in Verbindung gebracht (Crockett et al., 2026).

Ein Zusammenspiel vieler Faktoren

Wie stark sich diese hormonellen Veränderungen auf die Psyche auswirken, ist jedoch nicht bei allen Frauen gleich. Ein pauschal erhöhtes Risiko für Depression liess sich in grösseren Übersichtsstudien nicht bestätigen. Stattdessen sind es bestimmte Gruppen, die besonders gefährdet sind, etwa Frauen mit starken, schlafstörenden Hitzewallungen, einer



besonders langen dauernden Übergangsphase oder einer früheren depressiven Episode (Brown et al., 2024). Auch äussere Faktoren wie Beziehungsprobleme oder finanzielle Sorgen erhöhen die Verletzlichkeit zusätzlich (Hendriks et al., 2025). Entsprechend gibt es nicht den einen Behandlungsansatz: Sowohl die Linderung körperlicher Symptome wie Hitzewallungen, die den Schlaf stören, als auch eine Hormontherapie zur Stabilisierung des Östradiolspiegels, der wirksamsten Form von Östrogen (Yaşar et al., 2016), können Stimmungssymptome verbessern (Troia et al., 2025). Um gefährdete Frauen frühzeitiger zu erkennen, empfehlen Brown et al. (2024) zudem eine stärkere Sensibilisierung für diese Risikofaktoren in der ärztlichen Grundversorgung.

Eine andere Art von Depression

Diese hormonell bedingten Veränderungen können mitunter zu einer Depression führen, die sich von anderen Formen unterscheidet: Sie tritt ohne äusseren Auslöser, ohne offensichtliche Lebenskrise auf, dafür mit einer starken, verwirrenden Wucht. Manche Frauen aus der Studie von Hendriks et al. (2025) fühlten sich dadurch regelrecht deplatziert, etwa in der Psychotherapie, wo ihr eigentlich stabiles und erfülltes Leben kaum zu den Themen zu passen schien, die dort sonst besprochen wurden. Eine Studienteilnehmerin formulierte es so:

«I just didn't have anything to say [in therapy] ... I felt ridiculous because everyone I was surrounded by had these huge life problems, and I was just like ... I love my husband, I've got three great kids and I'm really enjoying my life. And they said I wasn't being honest. Sometimes I tried to make things up so I had something to say.»

Hendriks et al., 2025, S. 5

Was diese Form der Depression von einer klassischen depressiven Episode unterscheidet, scheint vor allem die erhaltene Einsicht zu sein: Die betroffenen Frauen wissen, dass ihre Stimmungsveränderung hormonell bedingt ist; eine rationale Klarheit, die bei klassischen Depressionen meist fehlt. Das bringt jedoch auch ein Gefühl der Ohnmacht mit sich, da sie ihren emotionalen Abstieg zwar bewusst wahrnehmen, ihn aber nicht aufhalten können:

«I believe the drop in oestrogen had caused issues with my brain. I could feel something wasn't right, but I couldn't stop it ... I had enough insight to know that this was not me»

Hendriks et al., 2025, S. 5

Eine universelle Übergangsphase: kein Grund zur Panik

Dennoch handelt es sich um einen natürlichen physiologischen Prozess, den jede Frau durchläuft, und nicht um eine Pathologie. Studien zeigen, dass sich viele der beobachteten Hirnveränderungen nach der Perimenopause weitgehend wieder normalisieren. So erholen sich sowohl bestimmte Biomarker (Stoffwechselwerte) als auch das Volumen der grauen Substanz, jenem Gehirngewebe, das den Grossteil der Nervenzellen enthält, bei postmenopausalen Frauen, was auf Kompensationsmechanismen des Gehirns hindeutet (Mosconi et al., 2021). Es passt sich schrittweise an den niedrigeren Östrogen Spiegel, an eine Art neurologischer «Reset», der erklären könnte, warum auch akute Symptome wie Hitzewallungen typischerweise nach zwei bis sieben Jahren nachlassen (Mosconi et al., 2021). Die eigentliche Vulnerabilität liegt somit weniger in der Menopause selbst oder der Zeit danach, sondern in der Perimenopause, jener Übergangsphase, in der das Risiko für psychische Erkrankungen am höchsten ist. Entsprechend sollte sich Unterstützung genau auf diese Phase konzentrieren, damit Frauen einen möglichst sanften Übergang erleben können.

Wie wichtig ein rechtzeitiger und korrekter Zugang zu Behandlung ist, zeigen auch Erfahrungsberichte betroffener Frauen: Manchen wurden zunächst fälschlicherweise Antidepressiva statt einer Hormonersatztherapie verschrieben, was ihre Beschwerden eher verschlimmerte. Erhielten sie hingegen rechtzeitig eine Hormonersatztherapie, verbesserte sich ihr psychisches Wohlbefinden spürbar (Hendriks et al., 2025).

Obwohl fast jede Frau betroffen ist und bis zu zwölf Prozent eines Frauenlebens auf die Perimenopause allein entfallen können, bleibt die Forschung spärlich und das öffentliche Gespräch noch mehr (Crockett et al., 2026). Viele Frauen sind selbst wenig informiert und begegnen dieser Phase öfters mit negativen Erwartungen. Eine bessere Aufklärung würde sowohl die Lebensqualität während der Perimenopause als auch das Bild der Zeit danach verbessern (Tariq et al., 2023). Dieses Wissen ist deshalb besonders für betroffene Frauen und Fachpersonen relevant, damit Erfahrungen ernst genommen werden und angemessene Behandlungen stattfinden.

Was Frauen über die Menopause wissen (und was nicht)

Wie gut sind Frauen eigentlich informiert? Eine Befragung zeigt: Die meisten waren vor ihrem 40. Lebensjahr kaum oder nur oberflächlich über die Menopause informiert. Über 80 Prozent hatten in der Schule nie etwas darüber gelernt, obwohl sich die Mehrheit genau das gewünscht hätte. Als Informationsquelle dienten meist unabhängige Websites oder Freundinnen, kaum aber Fachpersonen. Interessant: Frauen, die die Perimenopause oder Menopause bereits durchlebten, hatten tendenziell eine positivere Einstellung dazu als jene, die noch davorstanden, was zeigt, wie sehr Erwartung und tatsächliches Erleben auseinanderklaffen können. Dennoch empfanden 57,5 Prozent der postmenopausalen Frauen diese Phase als schwierig oder sehr schwierig (Tariq et al., 2023).



Zum Weiterlesen

Crockett, C., Lichtveld, G., Macdonald, R., Newson, L., & Rampling, K. J. (2026). Menopause and Mental Health. *Advances in Therapy*, 43(1), 98–108. <https://doi.org/10.1007/s12325-025-03427-w>

Hendriks, O., McIntyre, J. C., Rose, A. K., Crockett, C., Newson, L., & Saini, P. (2025). The mental health challenges, especially suicidality, experienced by women during perimenopause and menopause: A qualitative study. *Women's Health*, 21, 17455057251338941. <https://doi.org/10.1177/17455057251338941>



Nach der Krise

Der methodische Werkzeugkasten der Open Science

Von Arne Hansen

Lektoriert durch Hannah Büttgen und Nigel Mohanathas

Die Replikationskrise hat eine Reihe methodischer Reformen ausgelöst. Im Rahmen der Open Science sollen die Zuverlässigkeit empirischer Befunde erhöht werden. Inwiefern diese Reformen greifen, ist jedoch umstritten. Dieser Beitrag ordnet die wichtigsten Werkzeuge ein, und zeigt, weshalb darüber hinaus Initiativen benötigt werden, die strukturelle Probleme im Forschungssystem lösen.

Als die *Open Science Collaboration* im Jahr 2015 versuchte, 100 publizierte Studien aus drei führenden *Journals* zu wiederholen, fiel das Ergebnis ernüchternd aus: Nur 36 Prozent der Replikationen erreichten erneut statistische Signifikanz. Auch die Effektstärken der Wiederholungen lagen im Mittel bei etwa der Hälfte der ursprünglich berichteten Werte (*Open Science Collaboration*, 2015). Dieser Befund gilt als ein zentraler Auslöser dessen, was heute als Replikationskrise bezeichnet wird. In den darauffolgenden Jahren entstanden Reformen mit dem Ziel, dass unzuverlässige Resultate gar nicht erst in die Literatur gelangen. Zu diesem Zweck wurden mehrere *Open Science* Werkzeuge eingeführt.

Fragwürdige Forschungspraktiken

- *Publication Bias*: Studien ohne signifikanten Effekt werden seltener eingereicht und seltener angenommen, sie verschwinden in der Schublade. Rosenthal (1979) nannte dies das *file drawer problem* (dt. Schubladenproblematik).
- *p-Hacking*: Daten werden so lange unterschiedlich ausgewertet, bis der p-Wert unter .05 fällt, etwa durch andere Ausschlusskriterien, zusätzliche Kovariaten oder wiederholtes Testen während der Datenerhebung. Berichtet wird am Ende nur die signifikante Variante.
- *HARKing*: Kurz für *hypothesizing after the results are known*. Eine Hypothese wird erst nach Sichtung der Ergebnisse formuliert, im Artikel aber als von Beginn an geplante Vorhersage präsentiert (Kerr, 1998).
- *Selektives Berichten*: Von mehreren erhobenen Bedingungen, Messzeitpunkten oder abhängigen Variablen erscheinen nur die signifikanten im Artikel.

Wie schwer diese Praktiken in der Summe wiegen, beschreibt Ioannidis (2005) in «*Why Most Published Research Findings Are False*». Bei kleinen Stichproben, kleinen Effekten und flexiblen Analysen ist ein publizierter Befund unter Umständen häufiger falsch als wahr.

Wo die Probleme entstehen

Um die Reformen einordnen zu können, lohnt sich ein Blick auf die Mechanismen, die zu Verzerrungen oder unzuverlässigen Ergebnissen führen können. Begriffe wie *p-Hacking*, *Publication Bias* oder *HARKing* sind vielen Forschenden mittlerweile geläufig (siehe Kästchen «Fragwürdige Forschungspraktiken»). Weniger sichtbar ist ein Problem, das entsteht, wenn Analysecode und Auswertungsschritte nicht offengelegt werden: die sogenannten *researcher degrees of freedom* (dt. Freiheitsgrade). Simmons et al. (2011) bezeichneten damit die vielen Entscheidungen, die auf dem Weg von den Rohdaten zum publizierten Ergebnis getroffen werden. Wie viele Ver-

suchspersonen werden getestet? Welche Datenpunkte gelten als Ausreisser? Welche Bedingungen werden verglichen und welche Kovariaten ins Modell aufgenommen? Freiheitsgrade bezeichnen also den Spielraum an methodischen Entscheidungen, den eine Analyse offenlässt. In Feldern mit besonders reichhaltigen Daten ist dieser Spielraum entsprechend gross, weil Daten über viele Schritte hinweg aufbereitet werden.

Viele Analyseentscheidungen lassen sich wissenschaftlich haltbar begründen, aber es gibt mehrere vertretbare Optionen. Die Festlegung der Analyse sollte bestenfalls vor der Sichtung der Daten geschehen. Werden Analyseschritte jedoch erst danach festgelegt, steigt die Wahrscheinlichkeit, zufällig ein signifikantes Ergebnis zu finden, weit über die üblichen fünf Prozent ($\alpha = .05$) hinaus (Simmons et al., 2011). Freiheitsgrade sind grundsätzlich nicht problematisch, jedoch führen sie zu irreführenden Schlussfolgerungen, wenn sie unbemerkt bleiben und nur ein einziger von vielen möglichen Analysepfaden berichtet wird.

Gelman und Loken (2014) beschrieben dieses Problem als «*garden of forking paths*» (dt. Garten der gabelnden Pfade; kann man sich gut als Baumdiagramm vorstellen). Auch ohne bewusste Manipulation wählen Forschende während der Datenanalyse an jeder Weggabelung eine plausible Option, und schon die Menge möglicher Pfade macht signifikante Zufallsbefunde wahrscheinlich.

Zusammen mit dem Publication Bias (siehe Kästchen «Fragwürdige Forschungspraktiken») führt das dazu, dass die publizierte Literatur keine repräsentative Stichprobe der tatsächlich durchgeführten Forschung ist, sondern eine nach Signifikanz gefilterte Auswahl, die Effekte systematisch überschätzt.

**«In fact, it is unacceptably easy to publish
«statistically significant» evidence
consistent with any hypothesis.»**

Simmons et al., 2011, S. 1359

Präregistrierung und Registered Reports

Die direkteste Antwort auf die Forschungsfreiheitsgrade ist die Präregistrierung. Dabei legen Forschende Hypothesen, Design und Analyseplan öffentlich fest, bevor die Daten erhoben, bzw. analysiert werden (Nosek et al., 2018). Das trennt konfirmatorische von explorativen Analysen und macht nachträgliche Anpassungen sichtbar. Die Wirkung ist messbar, denn präregistrierte

Studien berichten im Schnitt deutlich kleinere Effekte (Schäfer & Schwarz, 2019). Allerdings variiert die Qualität der Präregistrierungen stark. Vage Präregistrierungen lassen weiterhin fast jede spätere Entscheidung zu.

Registered Reports gehen einen Schritt weiter und setzen bei den Anreizen an. In diesem Format begutachten *Journals* oder eigens dafür geschaffene Plattformen wie die *Peer Community in Registered Reports* die Fragestellung und Methoden, bevor die Daten erhoben werden, und sagen die Publikation unabhängig vom Ausgang zu (Chambers & Tzavella, 2022). In einem zweiten Schritt wird nach Datenerhebung und -analyse nur noch geprüft, ob die konfirmatorischen Analysen wie registriert durchgeführt wurden und ob die explorativen Analysen angemessen sind. Damit wird die Entscheidung über die Veröffentlichung vom Ergebnis entkoppelt. Der Unterschied ist drastisch: 96 Prozent der regulären Artikel berichten ein signifikantes Ergebnis, hingegen nur 44 Prozent der Registered Reports (Scheel et al., 2021). Diese Halbierung der signifikanten Ergebnisse unter Registered Reports legt nahe, dass nicht-signifikante Befunde in konventionellen Publikationswegen überdurchschnittlich häufig in der be-

rüchtigten Schublade verschwinden.

Registered Reports zählen zu den wenigen Reformen, die nicht das Verhalten, sondern die Anreizstruktur selbst verändern. Belohnt werden damit gute Forschungsideen und solide Methoden statt signifikanter Resultate.

Multiversums-Analysen

Bei vielen Entscheidungen in der Datenanalyse lassen sich jedoch, gestützt auf die bisherige Literatur, mehrere Analysepfade gleichermassen gut begründen. Daher verfolgt die Multiversums-Analyse den umgekehrten Ansatz zur Präregistrierung: Anstatt sich vorab auf einen Weg festzulegen, wird die Analyse systematisch über alle Kombinationen plausibler Entscheidungen hinweg wiederholt. Berichtet wird die Verteilung der Ergebnisse über diesen Raum (Steegen et al., 2016).

Das Resultat ist kein einzelner p-Wert, sondern ein Bild davon, wie robust ein Befund gegenüber analytischen Variationen ist. Zeigt sich der gesuchte Effekt über den grössten Teil des Multiversums hinweg, scheint er stabil zu sein. Hängt er von wenigen spezifischen Entscheidungen ab, ist die Veränderung des Ergebnisses in Abhängigkeit von einzelnen Analyseschritten selbst ein berichtenswertes Ergebnis.

Forensische Metawissenschaft

Während Präregistrierung und Multiversums-Analysen vor oder während der Studie ansetzen, prüft die forensische Metawissenschaft (engl. *forensic metascience*) bereits publizierte Arbeiten im Nachhinein. Automatisierte Werkzeuge durchsuchen Artikel auf statistische Ungereimtheiten. Das Programm *statcheck* etwa gleicht berichtete p-Werte mit den zugehörigen Teststatistiken ab. Eine Analyse von mehr als 250'000 p-Werten ergab, dass rund die Hälfte der untersuchten Artikel mindestens eine inkonsistente Angabe enthielt und etwa jeder achte Artikel einen Fehler, der die statistische Schlussfolgerung verändern konnte (Nuijten et al., 2016). Der GRIM-Test wiederum prüft, ob berichtete Mittelwerte bei gegebener

FAIR-Daten und offene Reviews

Damit Resultate überhaupt überprüfbar sind, müssen Daten und Analysecode zugänglich sein. Die FAIR-Prinzipien fordern, dass Forschungsdaten *findable*, *accessible*, *interoperable* und *reusable* sind, also auffindbar, zugänglich, kombinierbar und wiederverwendbar (Wilkinson et al., 2016). Erst dann lassen sich publizierte Analysen unabhängig nachvollziehen. Ergänzend verändert sich die Begutachtung selbst: Unter dem Begriff *open peer review* werden verschiedene Formen offener Reviews zusammengefasst, etwa die Offenlegung der Identität der Reviewer oder die Veröffentlichung der Reviews neben dem Artikel (Ross-Hellauer, 2017). Ziel ist, auch den bislang verborgenen Teil des Publikationsprozesses nachvollziehbar und transparent zu machen.



Bilder von Lea Bächlin

Big Team Science

Big Team Science bezeichnet gross angelegte, kollaborative Forschungsinitiativen, bei denen Forschende aus vielen Laboren gemeinsam Studien durchführen oder die Reproduzierbarkeit publizierter Befunde überprüfen. Dabei werden bestehende Experimente möglichst originalgetreu repliziert, Datensätze unabhängig erneut analysiert oder neue, an verschiedenen Standorten angelegte Studien mit grossen und diversen Stichproben realisiert. Ziel ist es, die Robustheit und Generalisierbarkeit wissenschaftlicher Befunde zu testen, offene und transparente Forschung zu fördern, Replikations- und Grossstudien effizient zu koordinieren und Nachwuchsforschende in Open Science Praktiken auszubilden. Je nach Format arbeiten Teams über mehrere Tage bis Monate oder in dauerhaften Netzwerken zusammen und veröffentlichen die Ergebnisse gemeinsam. Beispiele sind die Many Labs Projekte, der *Psychological Science Accelerator* sowie die Replication Games des Institute for Replication (I4R), die beispielsweise im Januar 2026 auch am Psychologischen Institut stattgefunden haben (www.i4replication.org/games).

Stichprobengrösse überhaupt möglich sind (Brown & Heathers, 2017). Solche Verfahren belegen keinen Betrug, aber sie machen Fehler und unplausible Angaben sichtbar, die sonst unbemerkt bleiben. Voraussetzung für diese Prüfungen und für unabhängige Re-Analysen ist natürlich, dass Daten und Code offen zugänglich sind (siehe Kästchen «FAIR-Daten und offene Reviews»).

Reform und Anreize

Zusammengenommen bilden diese Methoden einen *Open Science* Werkzeugkasten für den Umgang mit Unsicherheit in wissenschaftlichen Publikationen. Ein einzelnes Verfahren genügt selten, ihr Wert liegt in der Kombination (Munafò et al., 2017). Präregistrierung begrenzt nachträgliche Flexibilität, Registered Reports koppeln die Publikation vom Ergebnis ab, Multiversums-Analysen machen analytische Abhängigkeiten sichtbar, und forensische Methoden prüfen Ergebnisse im Nachhinein.

Offen bleibt jedoch der Kern des Problems.

Die Anreize des Wissenschaftssystems haben sich kaum verändert. Akademische Karrieren hängen weiterhin von der Zahl der Publikationen und Zitationskennzahlen ab, und auffällige signi-

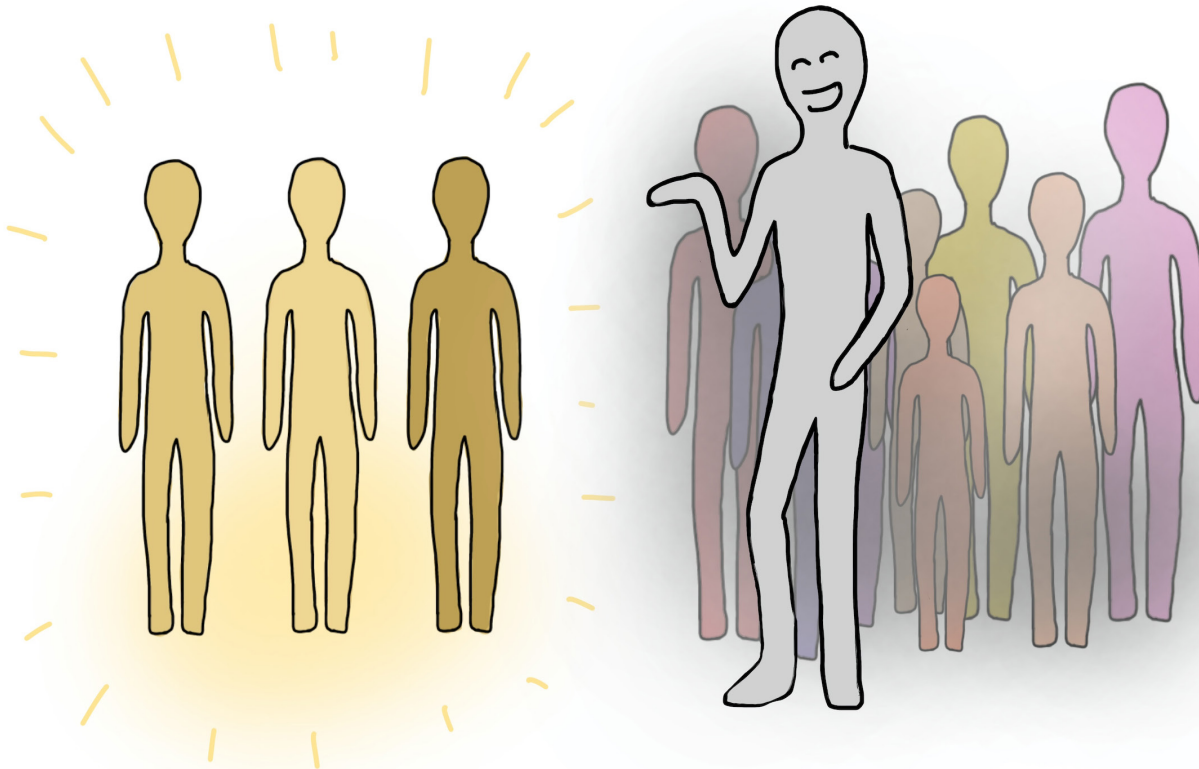
fikante Befunde lassen sich nach wie vor leichter veröffentlichen als sorgfältige Nullergebnisse oder aufwändige Replikationen. Solange das so bleibt, besteht die Gefahr, dass Transparenz zur blossen Form wird, während die alten Muster darunter weiterlaufen. Das eigentlich Unausgesprochene ist deshalb nicht, dass fragwürdige Forschungspraktiken auftreten, sondern dass die Anreizstrukturen, die sie begünstigen, in der Wissenschaft selten offen benannt werden. Werden *Open Science* Praktiken konsequenter vorangetrieben und Initiativen wie *Big Team Science* gestärkt (siehe Kästchen «Big Team Science»), können sich diese Anreize verändern. Die Aufgabe der *Open Science* Praktiken bleibt dabei: die Unsicherheit nicht zu verbergen, sondern sichtbar zu machen.



Zum Weiterlesen

Chambers, C. D. (2017). *The Seven Deadly Sins of Psychology: A Manifesto for Reforming the Culture of Scientific Practice*. Princeton University Press.

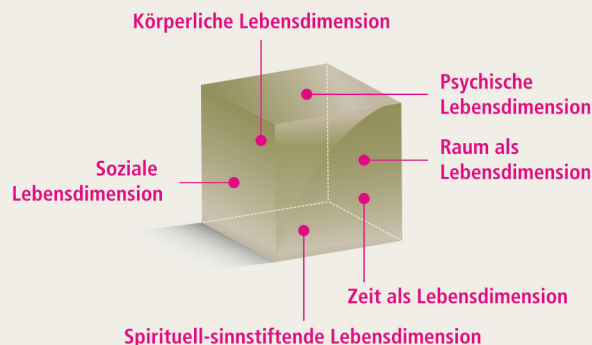
Ritchie, S. (2020). *Science Fictions: How Fraud, Bias, Negligence, and Hype Undermine the Search for Truth*. Metropolitan Books.





Start Weiterbildungs-
gruppen: 2 x jährlich

Abb. 1: Das anthropologische IKP-Modell® visualisiert ein ganzheitliches Denkmodell.



Ganzheitliche Psychotherapie-Weiterbildung

Das **IKP** Institut für Körperzentrierte Psychotherapie in **Zürich** und **Bern** bietet seit mehr als 40 Jahren eine von der Charta, vom ASP und vom SBAP **anerkannte** vierjährige Psychotherapie-Weiterbildung für Absolvent(inn)en eines Studiums in Psychologie an. Die Weiterbildung ist so konzipiert, dass sie zum Titel „**Eidg. anerkannte(r) Psychotherapeut(in)**“ führt (gem. PsyG).

Die Weiterbildung in Körperzentrierter Psychotherapie IKP ist gemäss dem Psychologieberufegesetz (PsyG) akkreditiert!

Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP ist eine moderne, ganzheitlich-integrative Methode, die alle zentralen Lebensdimensionen berücksichtigt. Mithilfe von Gespräch, Körperübungen, Rollendialog, Perspektivenwechsel und Imaginationen werden den Klient(inn)en verschiedene Zugangsmöglichkeiten zu sich zur Verfügung gestellt. Die Psychotherapie IKP setzt Heilungsprozesse in Gang, indem sie die verschiedenen Lebensdimensionen in Balance bringt und als Ressourcen nutzbar macht.

Die Weiterbildung eignet sich für **angehende Psychotherapeut(inn)en**, die bedürfnis- und klientenzentriert arbeiten, Klient(inn)en als selbstverantwortliche, ebenbürtige Gegenüber wahrnehmen und behandeln möchten, und die Freude haben an ganzheitlichem, vielseitigem und kreativem Schaffen.

Die Weiterbildung beinhaltet folgende Module:

Feste Weiterbildungsgruppe bzw. Diplomabschlussgruppe, Selbsterfahrung, Supervision einzeln und in Gruppen, Seminare zu verschiedenen Themen, Praktikum, Diplomarbeit und Abschlussprüfung.

IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie
IKP Dr. Yvonne Maurer AG



Besuchen Sie unsere
laufend stattfindenden
Gratis-Info-Abende.



Ihr Aus- und Weiterbildungs-
institut IKP in Zürich und Bern:
wissenschaftlich – praxisbezogen –
seit über 40 Jahren anerkannt.

psychotherapie-ikp.com
Tel. 044 242 29 30

Zwischen Schuld, Scham und Strafe: Gewalttäter*innen und deren psychologische Vorgänge

Wann moralische Verurteilung fördert und wann sie hindert

Von Aaron Steinhübl

Lektoriert von Arne Hansen und Lea Bächlin

Gewaltstraftaten werden gesellschaftlich scharf verurteilt und bestraft. Zwischen Bestrafung und Rehabilitation besteht aber ein komplexes Spannungsfeld. Besonders Schuld und Scham beeinflussen, wie Täter*innen mit ihrer Tat umgehen. Der Text beleuchtet, wann moralische Verurteilung Veränderung fördert – und wann sie ihr entgegensteht.

Bereits seit es Zeugnisse der Menschheit gibt, verurteilen wir Gewalttaten auf das Schärfste. Das aus gutem Grunde, denn Gewalt richtet sich direkt gegen unsere Verfassungs- sowie Menschenrechte: Das Recht auf körperliche und geistige Unversehrtheit (Art. 10 Abs. 2 BV), die Menschenwürde (Art. 7 BV) sowie das Recht auf Leben (Art. 10 Abs. 1 BV). Solche Gebote fand man in dieser oder ähnlicher Weise in vielen vergangenen Kulturen. Diese Erkenntnis führte in der Psychologie zu der Annahme, dass Menschen moralische Dispositionen besitzen, die das Verurteilen von Gewalttaten als festen Bestandteil ihrer Moral verankern (Haidt & Joseph, 2004). Kein Wunder also, dass Personen, die von diesen Normen und Regeln abweichen, bereits seit genau so langer Zeit bestraft werden.

«Wer Menschenblut vergiesst,
dessen Blut soll durch
Menschen vergossen werden;
denn nach dem Bilde Gottes
hat er den Menschen gemacht.»

Genesis 9:6

Tatsächlich wird diese Straflust mindestens ebenso lange und kulturübergreifend in Gesellschaften gefunden, wie die moralischen Prinzipien, in deren Name gestraft wird, man denke beispielsweise an das christliche Abendland. Es gibt viele Gründe um zu Strafen, allem voran die Vergeltung sowie Sühne an und Schuldausgleich durch die Straftäter*innen. Andere Strafzwecke sind das Reintegrieren in die Gesellschaft sowie die Verringerung der Rückfallwahrscheinlichkeit.

Strafzwecke können in zwei Kategorien aufgeteilt werden: Absolute Strafzwecke sind reaktiv; es wird aus Gründen wie Vergeltung, Sühne sowie Schuldausgleich gestraft. Die relativen Strafzwecke hingegen sind zukunftsgerichtet und Rückfallprävention sowie Integration stehen im Vordergrund.

Unsere Gesellschaft hat seit jeher eine enorm ausgeprägte Straflust, obwohl die Höhe der Strafe empirisch gesehen keine Effekte auf begangene Delikte zu haben scheint (Hirtenlehner, 2020). Da wir dennoch Strafen deutlich stärker priorisieren, anstatt die Rehabilitation von Gewalttäter*innen zu explorieren, hat vermutlich stark dazu beigetragen, dass Straftäter*innen-Populationen untererforscht sind (Gilligan, 2020). Die gängige Einstellung im westlichen Kulturkreis zu Gewalttäter*innen ist, dass diese bestraft, nicht verstanden werden sollten (Jovanović et al., 2022). Dennoch kann aus der Erforschung von Delinquenten deutlich mehr

Schuld und Scham sind moralische Emotionen, die meist durch Selbstreflexion hervorgerufen werden. **Schuld** ist eine Emotion, welche eher auf unser globales, **gesamtes Selbstbild** bezogen ist, während **Scham** sich auf **spezifische** Verhaltensweisen oder **Taten** bezieht. Die Emotionen haben daher häufig andere Auswirkungen: Scham führt zu Reflexion und Veränderungen, während Schuld eher mit Leiden und Stillstand assoziiert ist (Mottershead et al., 2024).



Bild von Antonio Llanque Romero

für die Rückfallprävention und Integration gelernt werden, beispielsweise über die zwei moralischen Emotionen: Schuld und Scham.

Schuld, Scham und ihre Auswirkungen

Die Emotionen Schuld und Scham sind eng mit Täter*innen verbunden. Man denke an das Schuldeingeständnis vor Gericht, welches dann zur Verurteilung führt oder den Ausruf, dass sie sich für ihre Tat schämen sollen. Die Emotionen sind also eng mit unseren Moralvorstellungen verknüpft: Während beide Emotionen sehr unangenehm sind, wird die Scham generell als schmerzhaftere der beiden angesehen, da sie das ganze Selbstbild einer Person erschüttern kann. Das Selbstbild beziehungsweise sich selbst zu ändern ist sehr schwierig, weswegen die entstandene Diskrepanz zu Leidensdruck führt. Scham ist daher assoziiert mit erhöhter Vermeidung, Dissoziation und Leugnung sowie verringertem emotionalem Ausdruck und Hilfesuchverhalten (Gilbert & Procter, 2006; Tracy & Robins, 2006). Scham scheint somit der Rehabilitation der Täter*innen eher im Wege zu stehen, da auf sie Gefühle der Wertlosigkeit, der Machtlosigkeit und Selbstverletzungsverhalten folgen (Mottershead et al., 2024). Schuld hingegen scheint eine deutlich adaptivere Emotion zu sein, die Selbstreflexion und Wiedergutmachungsversuche zur Folge haben kann und daher Veränderungen in den Täter*innen hervorruft (Carni et al., 2013; Dempsey, 2017; Silfver, 2007). Idealerweise würde man also, wenn man die Rehabilitation der Täter*innen zum Ziel hat, Schuld hervorrufen und Scham mindern. Obwohl nur eine der beiden Emotionen, nämlich die Schuld, positiv mit Rehabilitationsmassen assoziiert ist, wird in der Kriminalistik häufig nicht zwischen ihnen unterschieden (vgl. Tibbetts, 2003); und im Volksmund wird die Scham auch immer wieder gefordert (Gamp & Zihlmann, 2026).

Wie fühlt es sich für die Gewaltstraftäter*innen an?

«It makes you feel that you don't deserve help. You don't deserve to have a life ... to move on ... At the time I didn't feel I deserved to be any better.»

Rew et al., 2022

Ein konsistenter Literaturbefund ist, dass viele Gewalttäter*innen emotional stark mit den Folgen ihrer Straftaten zu kämpfen haben. Sie entwickeln ausserdem häufig ein negatives Selbstbild, welches eine Barriere sich selbst zu verzeihen darstellt (Mottershead et al., 2024). Das Überkommen von Scham und das Konstruieren eines neuen, positiven Selbstbildes reduziert Rückfälle (Stevens, 2012) und fördert soziale Inklusion sowie die Selbstregulation (Ferrito et al., 2020). Die Gewalttäter*innen empfinden in der Tendenz mehr Scham, wenn die Opfer dem*der Täter*in näher waren, sowie wenn die Tat brutaler war. Besonders hoch sind Schuldgefühle ausserdem bei Partnerschaftsgewalt, sowie bei Sexualdelikten. Das Bild bei Sexualdelikten könnte jedoch verzerrt sein, da die Täter*innen häufig bereits vorher

ein negatives Selbstbild sowie Attributionen haben, was auch zur Tat beizutragen scheint (Mottershead et al., 2024). Die Tat lässt ausserdem viele Gewalttäter*innen über die Schuld hinaus nicht los: In einer Studie berichteten 46 % von Flashbacks und 6 % erfüllten die Kriterien für eine Post-Traumatische-Belastungs-Störung (PTBS) die durch die eigenen Tat entstanden ist (Evans et al., 2007).

«If I had watched somebody stab my partner, I would be traumatized and nobody would be surprised by that ... I suppose to make sense and to accept that I can be traumatized by it now, I have to view it like that because otherwise the guilt kicks back in and the how dare you feel bad about it.»

Rew et al., 2022

Der Umgang mit den eigenen Taten ist häufig also sehr schwer und die auferlegte Strafe kann bei der Integration der Tat in das Selbstbild helfen:

«Punishment is the only thing that has actually made me able to think, right OK, I've suffered enough.»

Rew et al., 2022

Die Vorgänge in der Psyche der Täter*innen sind also insgesamt komplex und erfordern eine entsprechend ebenso komplexe Auseinandersetzung mit diesen. Nur dann können wir uns in unserer Gesellschaft auf einen Umgang mit Gewaltstraftäter*innen einigen, der auch unseren gemeinschaftlichen Zielen gerecht wird. Wieso also strafen wir, was löst dies bei den Betroffenen aus und was erreichen wir damit?



Zum Weiterlesen

Mottershead, T., Griffiths, A., Nathan, R., & Cole, J. (2024). A mixed-methods systematic review of offence-related shame and/or guilt in violent offenders. *Aggression and Violent Behavior*, 78, 101989. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2024.101989>

Ferrito, M., Needs, A., Jingree, T., & Pearson, D. (2020). Making Sense of the Dark: A Study on the Identity of Men Who Committed Homicide. *Journal of Forensic Psychology Research and Practice*, 20(2), 163–184. <https://doi.org/10.1080/24732850.2020.1714399>

Das letzte Tabu

Warum wir das Sterben verdrängen: über die stille Angst vor Kontrollverlust, Vergänglichkeit und dem Ende

Von **Daniela Richle**

Lektoriert von **Hannah Büttgen** und **Liv Weltzien**

Wann haben Sie zuletzt über Ihre eigene Endlichkeit gesprochen? Sterben betrifft uns alle – und doch meiden viele das Gespräch darüber. Der Artikel zeigt, warum uns die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod schwerfällt und wie ein offenerer Umgang mit dem Lebensende gelingen kann.

Viele Eltern und Bezugspersonen versuchen Kinder vor belastenden Erfahrungen zu schützen und vermeiden deshalb Gespräche über Verlust, Trauer und Endlichkeit. Entwicklungspsychologische Forschung zeigt jedoch, dass ehrliche und altersgerechte Gespräche Kindern helfen können, den Tod besser zu verstehen und mit Trauer umzugehen (Schonfeld & Demaria, 2016).

Wie wir mit belastenden Themen umgehen, kann also bereits früh geprägt werden. Wenn es Erwachsene aus Unsicherheit vermeiden, über den Tod und die Endlichkeit des Lebens zu sprechen, kann dies Kindern unbewusst vermitteln, dass dieses Thema schwierig und belastend sei und besser gemieden werden sollte. Solche frühen Erfahrungen können prägen, wie Menschen später mit Verlust, Sterben und der eigenen Endlichkeit umgehen.

Warum wir über etwas schweigen, das uns alle betrifft

Obwohl Sterben eine der wenigen Erfahrungen ist, die alle Menschen teilen, sprechen viele nur ungern darüber. Der Grund liegt nicht darin, dass das Thema unwichtig wäre, sondern gerade darin, dass es uns persönlich betrifft. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit kann Angst und tiefe existenzielle Unsicherheit auslösen.

Die *Terror-Management-Theorie* beschreibt, wie Menschen auf verschiedene psychologische Schutzmechanismen zurückgreifen, die helfen können, mit der eigenen Sterblichkeit umzugehen, ohne sich unmittelbar mit ihr auseinandersetzen zu müssen. Manche Menschen finden Halt in der Religion oder anderen kulturellen Vorstellungen, die ihrem Leben Sinn und Beständigkeit geben. Andere richten ihre Aufmerksamkeit stärker auf das Alltagsleben. Wieder andere versuchen, etwas zu hinterlassen, etwa durch Kinder, Beziehungen oder ein Lebenswerk, das über die eigene biologische Existenz hinaus Bestand hat. Solche Strategien können Sicherheit, Selbstwert und das Gefühl vermitteln, Teil von etwas Dauerhaftem zu sein und die eigene Sterblichkeit



Bild von Antonio Llanque Romero

so zeitweise in den Hintergrund rücken lassen (Greenberg et al., 1986; Hayes et al., 2010). Neben individuellen Ängsten prägen auch gesellschaftliche Entwicklungen unseren Umgang mit dem Tod. In vielen westlichen Gesellschaften wurde das Sterben zunehmend aus dem familiären Umfeld in medizinische Einrichtungen verlagert. Dadurch erleben viele Menschen das Lebensende weniger unmittelbar als frühere Generationen. Diese Distanz kann dazu beitragen, dass Wissen, Vertrautheit und Sicherheit im Umgang mit Sterben und Trauer abnehmen und offene Gespräche erschwert werden (Sallnow et al., 2022).

Auch kulturelle Vorstellungen prägen den gesellschaftlichen Umgang mit Sterben und Tod. Während beides in vielen westlichen Gesellschaften stärker individualisiert und ins Private verlagert ist, bleibt es in anderen kulturellen Kontexten stärker in gemeinschaftliche Rituale und Traditionen eingebunden. Der mexikanische *Día de los Muertos* beispielsweise verbindet die Erinnerung an Verstorbene mit öffentlichen Feiern und familiären Ritualen. Auch in Japan prägen Ahnenverehrung und Gedenk-

zeremonien den Umgang mit Verstorbenen. Solche Beispiele zeigen, dass der Umgang mit dem Lebensende nicht universell ist, sondern durch kulturelle Werte, Rituale und gesellschaftliche Normen geprägt wird (Sallnow et al., 2022).

Ein weiterer Grund, weshalb Gespräche über den Tod vermieden werden, ist ein Gefühl, das vermutlich viele kennen: die Angst, in schwierigen Momenten nicht die richtigen Worte zu finden. Häufig fehlt nicht der Wille zum Gespräch, sondern die Sicherheit im Umgang mit den eigenen Emotionen und denen anderer. Dabei können offene Gespräche helfen, Ängste zu verringern und Wünsche für die letzte Lebensphase frühzeitig anzusprechen (Krebsliga Schweiz, 2023; Sallnow et al., 2022).

Das Schweigen über ein Thema, das uns alle so fundamental berührt, ist deshalb nicht Ausdruck von Gleichgültigkeit. Es entsteht vielmehr aus dem Zusammenspiel psychologischer Schutzmechanismen, gesellschaftlicher Entwicklungen und kultureller Normen.

Wenn Schweigen Entscheidungen erschwert

Viele Menschen haben klare Vorstellungen davon, wie sie am Lebensende behandelt werden möchten, sprechen darüber aber häufig erst spät oder gar nicht. Dabei können Gespräche über persönliche Werte und Wünsche nicht nur die betroffene Person, sondern auch Angehörige entlasten. Eine Studie von Detering et al. (2010) zeigt, dass frühzeitige Gespräche über die Versorgung am Lebensende die Entscheidungsfindung verbessern und Angehörige in schwierigen Situationen entlasten können.

Über das Lebensende zu sprechen, bedeutet deshalb nicht, Hoffnung aufzugeben, sondern Verantwortung für eine Situation zu übernehmen, die früher oder später jeden Menschen betrifft.

Sterbehilfe: Warum die Debatte so emotional ist

Während über Tod und Sterben im Alltag häufig wenig gesprochen wird, führen Fragen nach Selbstbestimmung am Lebensende regelmässig zu intensiven öffentlichen Diskussionen. Die gesellschaftliche Debatte um die Suizidhilfe berührt unterschiedliche Vorstellungen davon, was ein würdevolles Sterben bedeutet und welche Grenzen persönliche Autonomie haben sollte. Befürworter betonen das Recht auf Selbstbestimmung und die Möglichkeit, bei schwerem oder als unerträglich empfundenem Leiden über das eigene Lebensende entscheiden zu können. Kritische Stimmen verweisen dagegen auf die Notwendigkeit, besonders verletzte Menschen vor Druck, Abhängigkeit oder dem Gefühl, anderen zur Last zu fallen, zu schützen. Die Debatte bewegt sich damit zwischen dem Wunsch nach grösstmöglicher Autonomie und der gesellschaftlichen Verantwortung für Schutz und Fürsorge (Emanuel et al., 2016).

Hinzu kommt, dass das Leiden am Lebensende weit mehr umfassen kann als körperliche Beschwerden. Der Verlust von Selbstständigkeit, Identität oder Würde kann für manche Betroffene eine erhebliche Belastung darstellen (Chochinov et al., 2002). Gerade diese unterschiedlichen Dimensionen von Leiden zeigen, dass Fragen am Lebensende nicht allein medizinisch betrachtet werden können.

Wie Gesellschaften mit assistiertem Suizid und aktiver Sterbehilfe umgehen, unterscheidet sich deutlich. Beim assistierten Suizid führt die betroffene Person die zum Tod führende Handlung selbst aus; bei der aktiven Sterbehilfe wird sie von einer anderen Person vorgenommen. In der Schweiz ist der assistierte Suizid unter bestimmten Voraussetzungen erlaubt. So muss die Person mit Sterbewunsch in Bezug auf ihren eigenen Sterbewunsch urteilsfähig sein und die zum Tod führende Handlung selbst ausführen. Zudem darf die assistierende Person nicht aus eigennützigen Motiven handeln (Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften [SAMW] & Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte [FMH], 2026). Insbesondere die Urteilsfähigkeit muss unter bestimmten Bedingungen genau abgeklärt werden. Bei einer Demenzerkrankung beispielsweise muss die Urteilsfähigkeit fachärztlich beurteilt und schriftlich bestätigt werden; auch am Tag der Freitodbegleitung muss sie noch vorhanden sein (EXIT, 2025). Ähnliche Modelle des ärztlich assistierten Suizids gibt es auch in einigen US-Bundesstaaten. In den Niederlanden, Belgien und Kanada existieren gesetzliche Regelungen, die unter bestimmten Bedingungen auch eine aktive Sterbehilfe durch medizinische Fachpersonen erlauben (Emanuel et al., 2016).

Ein aktuelles Beispiel dafür, wie diese Fragen konkret werden, zeigt sich im Kanton Zürich: Am 27. September 2026 stimmen die Zürcher Stimmberechtigten darüber ab, ob assistierter Suizid künftig auch in privaten Alters- und Pflegeheimen sowie in Spitälern zugelassen werden soll. In Alters- und Pflegeheimen, die von einer Gemeinde betrieben oder von ihr beauftragt sind, ist dies seit 2023 bereits möglich (Kantonsrat Zürich, 2026). Damit geht es um eine konkrete Frage: Sollen Menschen, die in einer solchen Einrichtung leben oder behandelt werden, für eine selbstbestimmte Entscheidung am Lebensende die Einrichtung verlassen müssen?

Auch die öffentliche Haltung gegenüber assistiertem Suizid und aktiver Sterbehilfe fällt je nach Land unterschiedlich aus. In den USA lag die Zustimmung in Umfragen seit den 1990er-Jahren zwischen 47 und 69 Prozent. In vielen westeuropäischen Ländern ist die Zustimmung höher, während sie in Mittel- und Osteuropa teilweise geringer ist oder sogar abnimmt (Emanuel et al., 2016). Wie häufig assistierter Suizid und aktive Sterbehilfe vorkommen, unterscheidet sich deutlich zwischen den Ländern. In Ländern mit entsprechenden gesetzlichen Regelungen machten assistierter Suizid und aktive Sterbehilfe im untersuchten Zeitraum zwischen 0,3 und 4,6 Prozent aller Todesfälle aus – mit steigender Tendenz nach der Legalisierung. Menschen, die diese Möglichkeit wählen, sind häufig älter und leiden oft an schweren Erkrankungen, darunter insbesondere Krebserkrankungen. Studien zeigen zudem, dass sie häufig einen höheren Bildungsstand aufweisen (Emanuel et al., 2016).

Diese Unterschiede zeigen, dass Fragen am Lebensende nicht nur rechtlich, sondern auch kulturell geprägt sind und davon abhängen, welchen Stellenwert eine Gesellschaft Autonomie, Fürsorge und dem Schutz des Lebens einräumt (Emanuel et al., 2016).

Gerade weil Gespräche rund um das Thema Sterben im Alltag häufig vermieden werden, werden Fragen nach Selbstbestimmung und Leid oft erst in Krisensituationen diskutiert. Fragen wie: *Wann ist Leiden unerträglich? Was bedeutet Würde oder wer*

Sarco: Wenn der Tod auf Knopfdruck möglich wird

2024 sorgte die Suizidkapsel «Sarco» in der Schweiz und international für Aufmerksamkeit. Sie ist so konzipiert, dass eine urteilsfähige Person per Knopfdruck Stickstoff freisetzen und dadurch den eigenen Tod herbeiführen kann. Nach dem ersten Einsatz im September 2024 führten die Umstände des Einsatzes zu mehreren Strafverfahren und lösten auch gesellschaftliche Debatten aus. Befürworter sehen darin eine Möglichkeit selbstbestimmten Sterbens, Kritiker warnen vor fehlender menschlicher Begleitung, ethischen Grenzen und dem Schutz vulnerabler Menschen. Der Fall zeigt, wie umstritten die Frage bleibt, wo individuelle Selbstbestimmung endet, und gesellschaftliche Verantwortung beginnt (SRG SSR, 2024).

entscheidet über das Lebensende? berühren persönliche Überzeugungen ebenso wie gesellschaftliche Werte. Die Debatte über Sterbehilfe ist deshalb nicht nur eine rechtliche oder medizinische Diskussion. Sie zeigt, wie schwierig es einer Gesellschaft fällt, über den Tod zu sprechen, und wie notwendig genau diese Gespräche sind.

Palliative Care: Wenn Sterben wieder Teil des Lebens wird

Während Sterbehilfe und assistierter Suizid häufig öffentlich und kontrovers diskutiert werden, steht ein anderer Umgang mit dem Lebensende weniger im Zentrum der öffentlichen Debatte: die *Palliative Care*.

In der palliativen Versorgung werden Menschen mit unheilbaren oder fortschreitenden Erkrankungen begleitet, mit dem Ziel, ihre Lebensqualität möglichst lange zu erhalten. Im Mittelpunkt stehen nicht nur körperliche Beschwerden wie Schmerzen, sondern auch psychische, soziale und spirituelle Bedürfnisse sowie die Unterstützung von Angehörigen. Weltweit benötigen schätzungsweise 56,8 Millionen Menschen jährlich palliative

Versorgung – doch nur ein kleiner Teil erhält sie. In vielen Ländern erschweren zudem restriktive Regelungen den Zugang zu wichtigen Schmerzmedikamenten wie Morphin und können dadurch eine angemessene Behandlung begrenzen (World Health Organization, 2020).

Ein wichtiger Bestandteil der *Palliative Care* ist die frühzeitige Kommunikation: Gespräche über Wünsche, Ängste und Vorstellungen für die letzte Lebensphase sollten nicht erst in einer akuten Krise stattfinden. Damit trägt die *Palliative Care* dazu bei, Fragen rund um das Sterben wieder stärker als Teil des Lebens sichtbar zu machen und Unsicherheiten im Umgang mit dem Lebensende zu verringern (Sallnow et al., 2022).

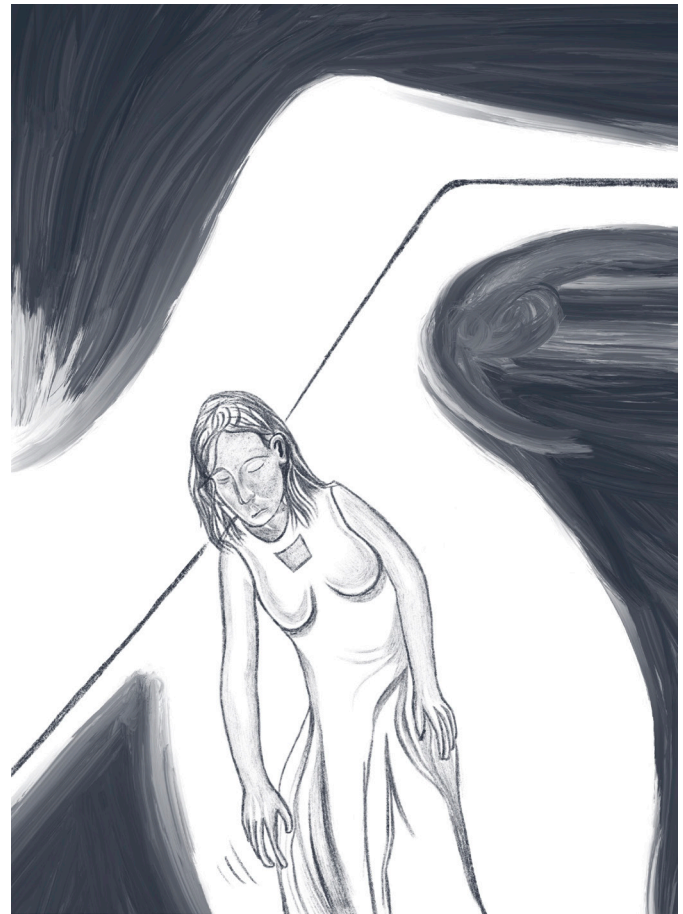
Death Cafés: Gespräche über schwierige Themen

Death Cafés wurden 2011 vom Briten Jon Underwood ins Leben gerufen und gehen auf die Idee der *cafés mortels* des Schweizer Soziologen Bernard Crettaz zurück. Hier können Menschen in offener, respektvoller Atmosphäre zusammenkommen, um über Tod, Sterben und persönliche Erfahrungen zu sprechen – ohne feste Agenda oder Therapie- und Beratungsangebote. *Death Cafés* sind kein Ersatz für psychologische oder medizinische Unterstützung, sondern schaffen Raum für Austausch und die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit (Miles & Corr, 2017).

Neue Wege im Umgang mit dem «letzten Tabu»

Neben den Ängsten und Unsicherheiten, die das Thema Tod auslösen kann, gibt es Initiativen, die Sterben und Endlichkeit wieder stärker als Teil menschlicher Erfahrung sichtbar machen. Ein Beispiel dafür sind sogenannte *Death Cafés*, in denen Menschen in ungezwungener Atmosphäre über Sterben, Tod und persönliche Erfahrungen sprechen können (Miles & Corr, 2017).

Auch Ansätze wie *Advance Care Planning* und *Compassionate Communities* verfolgen ein ähnliches Ziel. Beim *Advance Care Planning* halten Menschen frühzeitig fest, welche medizinische Behandlung und Betreuung sie sich am Lebensende wünschen. *Compassionate Communities* setzen dagegen stärker auf das soziale Umfeld: Sie fördern eine Kultur, in der Menschen über Sterben, Tod, Trauer und gegenseitige Unterstützung sprechen können. Auch die *Lancet Commission on the Value of Death*, eine internationale Kommission von Fachleuten, plädiert dafür, Sterben und Trauer wieder stärker «zurück ins Leben» zu holen. Nicht um den Tod zu verharmlosen oder weniger schwer erscheinen zu lassen, sondern um einen offeneren Umgang mit Endlichkeit zu ermöglichen.



Den Tod ins Leben integrieren

Das Vermeiden von Gesprächen über die eigene Endlichkeit entsteht nicht aus Gleichgültigkeit, sondern häufig aus Angst, Unsicherheit und gesellschaftlichen Gewohnheiten. Doch nicht darüber zu sprechen, macht das Sterben nicht unbedingt leichter: Es kann Entscheidungen erschweren, Angehörige belasten und dazu führen, dass Betroffene ihre Wünsche für die letzte Lebensphase nicht rechtzeitig äussern.

Über das Sterben zu sprechen, bedeutet deshalb nicht, dem Tod mehr Raum zu geben – sondern dem Leben und den eigenen Vorstellungen bis zuletzt Bedeutung zu geben.

Solche Gespräche müssen nicht schwer beginnen. Die Pflegefachfrau Margret Fuchsle bringt es auf den Punkt: «*Sterbende Menschen sind mehr als sterbend. Kein Mensch will in seiner letzten Lebensphase nur auf dieser Ebene wahrgenommen werden*» (zitiert nach DIGNITAS, 2017). Die Aussage verdeutlicht, worum es bei solchen Gesprächen geht: nicht nur um Krankheit oder medizinische Entscheidungen, sondern um den Menschen selbst: um seine Werte, Hoffnungen, Sorgen und das, was seinem Leben Bedeutung gibt. Doch wichtig ist weniger, die perfekten Worte zu finden, als überhaupt ins Gespräch zu kommen.



Zum Weiterlesen

Bleisch, B., & Bossart, Y. (Moderation). (02.05.2021). Nach mir die Würmer – Tabu Sterben und Tod [Audio-Podcast]. In *Sternstunde Philosophie*. SRF Schweizer Radio und Fernsehen. <https://www.srf.ch/audio/sternstunde-philosophie/nach-mir-die-wuermer-tabu-sterben-und-tod?id=c1ffd54b-2716-4ef1-a5c2-5289c31c8e43>



Hilf dem **aware** in die Zukunft!

Ohne DICH gibt es kein aware

Seit über 17 Jahren entsteht das aware von Studierende für Studierende und Psychologie-Interessierte.

Doch die aktuelle Redaktion verlässt bald die Uni, und es kommt niemand nach ...

Bis zum Winter müssen wir dringst neue Leute gefunden haben!

WAS DU BEKOMMST:

- ✔ Verantwortung übernehmen
- ✔ Ein Projekt mitgestalten
- ✔ Tolles Team und neue Kontakte
- ✔ Sinnvolle Beschäftigung neben dem Studium
- ✔ Pluspunkt für deinen Lebenslauf
- ✔ Kreativer Ausgleich zum Uni-Alltag
- ✔ Ein etabliertes Magazin weiter in die Zukunft führen

DU BIST ...

- ✔ Kreativ?
- ✔ Motiviert?
- ✔ Teamfähig?

... dann komm vorbei!

Triff uns unverbindlich auf einen Kaffee und lerne uns kennen :)

Wir suchen Redakteur*innen für **sämtliche Ressorts**,
schreib uns unverbindlich:

praesidium@aware-psymagazin.ch



**Wir freuen uns
auf DICH!**

ADHS in der Schule

Wie Unterricht mit ADHS-Kindern gelingen kann

Von Lukas Schwarzenbacher, Filmemacher

Cornelia Bellmann hat viele Kinder mit ADHS in ihrer Klasse und auch sie hat ADHS. Trotzdem funktioniert der Unterricht wunderbar. Wie macht sie das?

Es ist noch dunkel draussen. Warmes gelbes Licht erhellt die Fenster des Schulhauses Langwiesen in Winterthur. Die Schulglocke klingelt. «Guten Morgen 5f», begrüsst Cornelia Bellmann ihre Klasse. «Guten Morgen Frau Bellmann», antwortet die Klasse im Chor. «Heute gibt es drei Sachen zu tun», beginnt die Lehrerin den Unterricht und gibt somit klare Anweisungen für den Tag.

Susanne Schmid und Lukas Schwarzenbacher führen gemeinsam Islandart, eine Agentur für strategisches Storytelling, in der sie Kunden helfen, ihre Geschichte zu erzählen und sichtbar zu machen.

www.islandart.ch

So beginnt unser Film «Die Lehrerin – Wie Unterricht mit ADHS Kindern gelingen kann». Wir sind die Filmemacher Susanne Schmid und Lukas Schwarzenbacher. Regelmässig porträtieren wir Personen, die etwas mit besonderer Leidenschaft tun. Wir möchten wissen, was diese antreibt und wie sie es schaffen, Schwierigkeiten zu überwinden. Für unseren neuesten Film suchten wir

eine Lehrperson oder eine Person, die selbst mit ADHS lebt, und hatten das Glück, dass uns jemand Cornelia Bellmann empfohlen hat, die beides vereint.

Als wir die Lehrerin Cornelia Bellmann fragten, wie es dann dazu kam, dass sie so viele ADHS-Kinder in ihrer Klasse hat, meinte sie, dass sich «ADHS-ler» einfach gegenseitig anziehen würden (vgl. McKee, 2017). Das ist ein Phänomen, das wir auch schon beobachtet haben. Nicht nur wir beide haben ADHS, sondern auch viele unserer Freunde. Tatsächlich gibt es in Studien Hinweise darauf, dass Menschen mit ADHS beziehungsweise mit ähnlicher ADHS-Symptomatik häufiger Freundschaften miteinander eingehen (Beristain & Wiener, 2020).



Abb. 1: Filmemacher Susanne Schmid und Lukas Schwarzenbacher © Islandart GmbH

Islandart
film photo web graphic



Abb. 2: Lehrerin Cornelia Bellmann. © Islandart GmbH

Wenn Anderssein zur Herausforderung wird

In ihrer Kindheit hatte die Lehrerin Cornelia Bellmann oft das Gefühl, anders zu sein als andere Kinder. Sie fragte sich daher oft, was mit ihr nicht stimmt. Ihr wurde auch unterstellt, sie schauspielere eine Person, die sie nicht ist, dabei versuchte sie nur, sich den anderen Kindern anzupassen. Diese gespielte Person entsprach natürlich nicht ihren eigenen Gefühlen. Heute versteckt sie sich nur noch selten hinter einer «Maske», beispielsweise in neuen Situationen oder vor Leuten, die sie nicht gut kennt. Da versucht sie, so zu agieren wie Leute ohne ADHS. Seit ihrer eigenen ADHS-Diagnose hat sie eine Erklärung für viele ihrer Eigenheiten und Probleme und kann damit etwas lockerer umgehen. Sie denkt, eine frühere Diagnose hätte ihr in ihrer Kindheit und Jugend sehr helfen können. Sie möchte nicht, dass ihre Schüler und Schülerinnen dasselbe durchleben müssen, wie sie selbst. Was sie wiederum motiviert, sich vertiefter mit der Frage auseinanderzusetzen, wie sie ihren Unterricht für alle, ob mit ADHS oder nicht, gut gestalten kann.

Vorteile von ADHS

Als Lehrperson ADHS zu haben, nimmt Cornelia Bellmann als grosse Bereicherung wahr. Sie hat durch ihr ADHS ein feines Gespür für ihre Kinder und nimmt alles wahr, was im Klassenzimmer passiert. Es kommt ihr auch sehr entgegen, dass ihr Alltag als Lehrerin sehr abwechslungsreich ist.

Allgemein sind in ihrer Wahrnehmung Berufe, die viel Überblick brauchen oder bei denen man vorausgehen oder

etwas wagen muss, für Menschen mit ADHS perfekt. Gemäss ihr gibt es Sachen, die für Menschen mit ADHS besser geeignet sind als für Personen ohne ADHS (vgl. Gelitz, 2022).

Beziehungsaufbau als Schlüssel zur Lösungsfindung

Cornelia Bellmann findet, dass eigentlich alle Kinder in einer Schulklasse zu kurz kommen. Sie gibt sich daher besonders Mühe, nicht nur die Lauten, sondern auch die ruhigeren Kinder zu erreichen.

Der Beziehungsaufbau ist für sie generell das wichtigste Hilfsmittel. Sie probiert aus, fragt nach, gibt Ideen weiter und interessiert sich für die Themen und Probleme der Kinder ihrer Klasse. Sie ist aber auch gerne für einen Spass zu haben, denn wenn man immer nur ernst ist und «Stopp» sagt, hört irgendwann niemand mehr zu.

Auch der Bund betont die Wichtigkeit, die Kinder in die Lösungsfindung mit einzubeziehen. Zum Thema Diagnose schreibt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) auf seiner Website: «Wird eine Diagnose rechtzeitig und in einer das Kind einbeziehenden, befähigenden Weise gestellt, können die Kinder früh Strategien im Umgang mit ADHS lernen» (Bundesamt für Gesundheit BAG, 2022).

«Ich kann mir nicht vorstellen, einen anderen Beruf zu haben oder nicht mehr in die Schule, nicht mehr arbeiten gehen zu können, nicht mehr mit meinen Kindern sein zu können. Es ist einfach ein toller Beruf. Lehrer sein ist wirklich etwas Geniales».

Cornelia Bellmann

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW betont ebenfalls, dass bei der Behandlung von ADHS das Kind und seine Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen sollen. Deshalb soll vor allem das Umfeld besser an seine Bedürfnisse angepasst werden. Zu diesem Umfeld gehören insbesondere die Schule und die Familie (ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, 2019).

Vom Bund und der ZHAW wird ein runder Tisch empfohlen, bei dem sich alle Beteiligten austauschen.



Abb. 3: Fussmatte mit Noppen, die hilft, sich besser auf das Lernen zu konzentrieren. © Islandart GmbH



Abb. 4: Cornelia Bellmann mit Schüler und Schülerinnen in der Bibliothek der Schule. © Islandart GmbH

Konkrete Werkzeuge, die Kindern mit ADHS helfen können

Die Werkzeuge, welche den Kindern der Klasse von Cornelia Bellmann helfen, sich zu konzentrieren, sind erstaunlich einfach. Dazu gehören Luftkissen, auf die die Kinder sitzen können, Fussmatten mit Noppen und Gehörschütze. Auch diverse Duftsprays gehören zu ihren Werkzeugen. Vor Prüfungen können sich die Kinder mit einem «Schlau-Spray» besprühen lassen. Für andere Situationen hat sie einen «Anti-Zicken-Spray» und einen «Anti-Trödel-Spray». Im Film erzählt sie, dass der «Anti-Trödel-Spray» wahre Wunder wirkt.

Anstatt dass sie Resultate auf Biegen und Brechen durchsetzen will, legt Cornelia Bellmann den Hauptfokus auf das Ausprobieren von Werkzeugen. Wenn aber an einem Tag gar nichts klappen möchte, probiert sie es am nächsten Tag nochmals neu. Vielleicht geht's ja morgen besser.



Abb. 5: Gehörschutz, um beim Lernen weniger abgelenkt zu sein. © Islandart GmbH

Im Film betont sie auch, dass es ihr wichtig ist, dass die Schüler und Schülerinnen selber benennen lernen, was ihnen hilft. Darum fragt sie oft direkt, was ihnen jetzt helfen könnte. Die Lösung muss nicht immer ein Werkzeug sein. Einmal um das Schulhaus rennen kann auch helfen. Zufällig fand sie mit einem Schüler heraus, dass es diesem hilft, einen Kopfstand zu machen. Anfänglich half sie ihm dabei, und mit der Zeit konnte er allein in den Gang hinausgehen und dort einen Kopfstand machen.



Abb. 6: Interview mit der Lehrerin Cornelia Bellmann. © Islandart GmbH

Welche dieser Strategien hilfreich ist, ist von Kind zu Kind und von Tag zu Tag unterschiedlich. Cornelia Bellmann versteht sie deshalb nicht als Patentrezepte, sondern als Möglichkeiten, die gemeinsam mit den Kindern ausprobiert werden können.

Die Haltung der Eltern hat einen grossen Einfluss

Gemäss Cornelia Bellmann ist ADHS vor allem für diejenigen Kinder schwierig, bei denen die Eltern ADHS totschweigen, es als schlimme Krankheit sehen oder eine ADHS-Diagnose nicht wahrhaben wollen. Auch darum geht Cornelia Bellmann mit ihrer eigenen Diagnose sehr offen um. So sehen die Kinder, dass man auch mit ADHS etwas erreichen kann.

Forschungsergebnisse zeigen ebenfalls, dass die Haltung der Eltern eine wichtige Rolle dabei spielen kann, wie Kinder mit ihren ADHS-Symptomen und den damit verbundenen Herausforderungen umgehen (Ankori et al., 2025). Gleichzeitig zeigen sie auch, dass Eltern keine Schuld daran tragen, dass ihr Kind ADHS hat. Erziehungsfehler sind keine Ursache von ADHS (Kinder- und Jugendärzte im Netz, 2024).



Abb. 7: Cornelia Bellmann mit Schüler*innen während des Unterrichts. © Islandart GmbH

Unsere eigenen Erfahrungen mit ADHS

Nicht nur Cornelia Bellmann und viele ihrer Schüler haben ADHS. Auch meine Co-Regisseurin und ich haben ADHS. Susanne war während den Dreharbeiten gerade im Diagnostikprozess und wurde schlussendlich mit ADHS und Autismus diagnostiziert. Ich selbst weiss schon seit meiner Kindheit von meinem ADHS.

Für uns ist ADHS ein Teil von unserem Leben, der einfach dazugehört. Manchmal bringt er viel Kreativität und Neugier. Manchmal lange Nächte, in denen man hyperfokussiert an etwas dran ist und eigentlich schon längst im Bett sein sollte. Und manchmal Chaos im Kopf, das nur unter grosser Anstrengung gebändigt werden kann.

Fazit

Das Wichtigste, was ich für mich aus der Filmproduktion gelernt habe, ist, dass es einfache und gute Werkzeuge gibt, die bei ADHS helfen können, und dass die Beziehungsarbeit sehr wichtig ist.

Für Susanne ist das Fazit aus der Filmproduktion, dass das Schulsystem zwar nicht perfekt ist, aber mit motivierten Lehrpersonen kann man auch als Mensch mit ADHS gut durch die Schulzeit kommen.

Die Wichtigkeit, Interesse an den Schülern und Schülerinnen zu haben, betont auch Cornelia Bellmann am Ende des Films. Sie wünscht sich viel mehr Lehrpersonen, die sich gerne Zeit nehmen und mit den Schülern und Schülerinnen etwas erreichen wollen. Sie selbst ist sehr gerne Lehrerin und erzählt am Ende des Films: «Ich kann mir nicht vorstellen, einen anderen Beruf zu haben oder nicht mehr in die Schule, nicht mehr arbeiten gehen zu können, nicht mehr mit meinen Kindern sein zu können. Es ist einfach ein toller Beruf. Lehrer sein ist wirklich etwas Geniales».



Zum Weiterlesen

Islandart GmbH. (2026, 1. Juli). *Die Lehrerin – Wie Unterricht mit ADHS-Kindern gelingen kann* (Folge 9) [Video]. Kurzgeschichten aus Winterthur. <https://islandart.ch/kurzgeschichten-aus-winterthur/die-lehrerin>

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. (2019). *ADHS-Behandlung: Nicht das Kind, sondern sein Umfeld ändern*. <https://www.zhaw.ch/de/gesundheit/ueber-uns/news/news-detailansicht/event-news/adhs-behandlung-nicht-das-kind-sondern-sein-umfeld-aendern>



Ihr Studium am Puls der Zukunft

Master of Science FHNW in Angewandter Psychologie

Master of Science FHNW in Human-Centered Digital Innovation

Ihre Vorteile:

- praxisorientiertes und wissenschaftlich fundiertes Studium
- zahlreiche berufliche Perspektiven
- ein persönliches Studium
- flexible Studiengestaltung für optimale Vereinbarkeit
- enge Zusammenarbeit mit Praxis und Forschung
- zentrale Lage in Olten

Jetzt am Online Info-Anlass teilnehmen!

Termine und Anmeldung auf unserer Webseite.



Weitere Informationen und Anmeldung:
www.fhnw.ch/psychologie/master