

Februar 2017

Zeit für mich

Nr. 2 • Deutschland 2,80 €
Österreich 3,20 €, Schweiz 4,90 sfr,
Benelux 3,40 €

**Gefühlt
Alter: jung!**

Alles kein Zufall...

Plötzlich S. 26/27

Liebe! 50+

Not am Mann? Von wegen

Ich kann das selbst!

Toll, wie Frauen ihren Alltag meistern

S. 40-42

**Dickes oder feines Haar
Frisuren mit** S. 34-37
Anti-Age-Effekt



Blumen, Gürtel, Rosé ...
Diese Trends S. 10-15
zaubern jünger



Pierce Brosnan, 63

**Mein Erfolgsrezept?
Meine Frau!**

S. 22-25

**Die besten
SOS-Wickel
Tschüss
Schmerzen**

S. 66/67

**So geht
Heilfasten
mit 50+**

S. 64/65

Iris Berben, 66
**„Ich mach,
was ich will“**

S. 8/9



In der Heftmitte



**Gerichte bis 500 Kalorien
Die neue leichte
Winter-Pasta**

Plus: Fitmacher Zitruskuchen





... die Steuererklärung

Finanzamt

An Annes
Geburtstag
denken...

Der Keller müsste
dringend mal
entrümpelt werden...



Wieder kein Sport...



... mehr
Vitamine

Hört das denn nie auf?

Dauernd diese Schuldgefühle ...

Mit über 50 bin ich in vielem schon gelassener. Eines aber scheint zu bleiben: das ewig schlechte Gewissen. Und das geht nicht nur mir so. Studien beweisen: Frauen lassen sich viel mehr unter Druck setzen als Männer

Das Handy klingelt. „Mama“ verrät mir das Display und irgendwie steckt bereits in diesen vier Buchstaben ein Vorwurf. Und da ist er schon, zuverlässig, dieser unangenehme Druck in der Magengegend. Und eine innere Stimme raunt: „Ich hätte sie längst anrufen sollen ...“ Ich kenne die Stimme, gut sogar. Sie gehört meinem schlechten Gewissen. Ein lähmender, unangenehmer Geselle,



Dr. Doris Wolf arbeitet seit 35 Jahren als Autorin und Psychotherapeutin. Info: www.psychotipps.com

der mich seit meiner Kindheit treu begleitet. Eine ständige Mahnung, was ich zu tun habe und zu lassen. Auf der Tun-Seite: Dinge wie der Geburtstag meiner Freundin. Die Steuererklärung. Sport. Auf der Lassen-Seite: der kleine Muffin extra auf dem Nachhauseweg. Die teure Bluse. Das Glas Rotwein zu viel. Mein schlechtes Gewissen ist wie ein Organ für einwandfreies Verhalten. Und: Es schläft nie.

Mädchen sollen perfekt sein

Anscheinend ist es weiblich. „Frauen leiden wesentlich mehr unter Schuldgefühlen als Männer“, weiß die Mannheimer Psychotherapeutin Dr. Doris

Wolf. „Vor allem in den Bereichen Partnerschaft, Kindererziehung, soziale Kontakte. Aber auch im Umgang mit sich selbst werden sie vom schlechten Gewissen geplagt.“ Der Grund: „Als Mädchen werden wir dazu erzogen, in unserem Umfeld für Harmonie zu sorgen. Wir sind dafür zuständig, dass alles und jeder um uns herum zufrieden ist. Die Kinder, der Partner, die Eltern, die Freunde, der Hund. Wir sollen nahezu perfekt sein. Sonst werden wir abgelehnt, denken wir“, so Dr. Wolf. „Bei den Jungs wird hingegen Wert auf Leistung und Unabhängigkeit gelegt.“ Diese Eigenschaften werden uns von unseren Müttern und Vätern vorgelebt. Bis wir sie verinnerlicht haben.

Schuldgefühle sind sinnvoll

Entsprechend haben Schuldgefühle ihre Wurzeln oft in der Kindheit, nämlich im Wertesystem, das Eltern in der Erziehung bewusst oder unbewusst vermitteln. Was wird als richtig, was als falsch bewertet? Welches Verhalten des Kindes wird gefördert, welches bestraft? Dr. Doris Wolf: „In den ersten Lebensjahren entwickelt sich eine moralische Instanz, das Gewissen. Das geschieht rein über Beobachtungen in der Familie, die das Kind macht, und durch das Zusammenspiel mit den Eltern.“ Doch für was sind sie denn eigentlich gut, diese Schuldgefühle? „Sie halten uns davon ab, gemeinsame Regeln, Gesetze und Werte zu brechen“, erklärt die Thera-

Psycho-Test

Wie sehr neige ich zu Selbstvorwürfen?

Für jede positive Antwort gibt's 2 Punkte. Auflösung auf der nächsten Seite ...

- Ich werfe mir häufig vor, ein Vorhaben nicht erledigt zu haben.
- Ich verlange von mir, keine Fehler zu machen.
- Oft mache ich mir Vorwürfe für etwas, obwohl ich nicht anders hätte handeln können.
- Ich möchte es jedem recht machen.
- Ich lasse mir schnell ein schlechtes Gewissen einreden.
- Abends grübele ich oft über meine Fehler vom Tag nach.
- Es gibt Dinge, die ich mir einfach nicht verzeihen kann.
- Bei Vorwürfen zweifle ich immer zuerst an mir selbst.
- Ich fühle mich oft unglücklich, gereizt und einsam.
- Ich habe unerklärliche körperliche Beschwerden.
- In Konfliktsituationen nehme ich die Schuld auf mich.
- Gute Menschen zeichnen sich durch Schuldgefühle aus.
- Wer sich falsch verhält, sollte ein schlechtes Gewissen haben.

„Wie konnte ich das nur vergessen?“, „Das hätte mir nicht passieren dürfen“ sind typische Selbstvorwürfe. Frauen sind darin Weltmeister

Weniger Geld für Klamotten ausgeben...

Auflösung

0 – 8 Punkte

Ich denke, dass jeder für seine Fehler verantwortlich ist und dafür einstehen sollte. Die Schwächen anderer spüre ich schnell auf – und mache sie auch darauf aufmerksam.

Tipp: Mit meinem Sinn für strenge Kritik mache ich mir nicht nur Freunde. Ich werde meine Mitmenschen künftig weniger verurteilen.

10 – 18 Punkte

Ich bin für klare Verhältnisse und habe einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Konflikte sind mir ein Dorn im Auge. Ich stehe zu Fehlern und versuche, sie auszubügeln. Das macht mich zu einem Menschen, dessen Rat stets gefragt ist.

Tipp: Ich versuche, weniger Energie darauf zu verwenden, Bestätigung für mein korrektes Verhalten zu erhalten. Das macht mich gelassener.

20 – 26 Punkte

Ich fühle mich für Probleme verantwortlich und überlege fieberhaft, was ich falsch gemacht habe. Grübeleien bereiten mir schlaflose Nächte und ich bin oft geknickt.

Tipp: Ich versuche, Situationen zu nehmen, wie sie sind, und zu sehen, dass ich mein Bestes gegeben habe. So erhalte ich mehr Selbstwertgefühl.



Mama öfter besuchen...



Endlich Arzttermin vereinbaren...

peutin. „Außerdem tragen sie dazu bei, soziales Verhalten zu ermöglichen.“ Sie sind also wichtig für das Zusammenleben und -arbeiten. Dr. Wolf: „Wenn ich bemerke: Oh, da ist mir ein Fehler unterlaufen, dann habe ich die Möglichkeit, ihn wieder-gutzumachen. Indem ich um Entschuldigung bitte, kann ich meinen Stand innerhalb der Gesellschaft wiederherstellen. Leider aber tendieren viele von uns dazu, es mit den Schuldgefühlen zu übertreiben und sich für jeden noch so kleinen Fehler die Schuld zu geben. Dieses übertriebene Maß kann zu Beschwerden wie Kopf- oder Magenschmerzen führen. Und schlimmstenfalls zu einer Depression. Wer ständig an Schuldgefühlen leidet, sollte also etwas dagegen unternehmen. „Wenn Schuldgefühle immer mehr gedanklichen Raum beanspruchen und zu einer Belastung werden, ist es sinnvoll, den Rat eines Psychotherapeuten einzuholen.“

Besser in die Zukunft denken

Aber lässt sich das schlechte Gewissen irgendwie abstellen? Wie werde ich denn gelassener? „Dazu sollten wir uns erst mal klarmachen, wie eine derart starke Gefühlsregung entsteht“, sagt Dr. Wolf. „Die meisten von uns denken, sie seien ein schlechter Mensch, wenn sie etwas getan haben, was sie nicht hätten tun sollen. Ist das denn so? Oder haben wir uns nicht lediglich in einer bestimmten Situation nicht angemessen verhalten? Und wem gegenüber müssen wir diese bestimmten Erwartungen eigentlich erfüllen?“ Tatsache ist: „Wir müssen lernen, unser Verhalten von unserer Person zu trennen“, so die Psychologin.

„Nur weil wir Fehler machen, sind wir noch lange keine schlechten Menschen.“ Und: „Anstatt stundenlang darüber nachzudenken, was ich falsch gemacht habe, sollte ich überlegen, was ich aus meinem Verhalten gelernt habe und was in Zukunft besser laufen soll. Im Idealfall“, so rät die Therapeutin weiter, „notiere ich meine Aussagen auf einem Zettel, um sie nicht zu vergessen.“

Jeder hat so seine Macken

Auch kleine Mantras sind hilfreich: „Ich mache Fehler wie jeder andere auch. Weil ich nicht perfekt bin!“ Solche und ähnliche Sprüche lassen mich gelassener mit den unterschiedlichsten Situation umgehen. Schließlich hat jeder von uns die eine oder andere Macke. Der eine ist vergesslich. Der andere ist unpünktlich oder kann nicht mit Geld umgehen. „Ich sollte diese Macken für den Augenblick annehmen und dann Schritt für Schritt daran arbeiten“, rät Dr. Doris Wolf. Irgendwann sei auf diese Weise auch möglich, eine angemessene Balance zwischen Bereuen und Loslassen zu finden.

Buch-Tipps

Yves Alexandre Thalmann hilft mit Anregungen und Übungen, dem inneren Kritiker einen Maulkorb zu verpassen. 6,99 Euro, Trinity



Susanne Hühn unterstützt uns dabei, Schuldgefühle wahrzunehmen und loszulassen. 6,95 Euro, Schirner. Zum Buch gibt es ein CD-Set mit Meditationen für 19,95 Euro



Dr. Doris Wolf zeigt in ihrem Ratgeber, wie Schuldgefühle entstehen und wie ich mich davon befreie. 14,80 Euro, Pal