

emotion

PERSONLICHKEIT PARTNERSCHAFT PSYCHOLOGIE

ICH WILL ...

... SCHLAGFERTIGER
WERDEN S. 70

... MEIN GLÜCK
IN DIE HAND NEHMEN S. 76

... WENIGER
GRÜBELN S. 74

... MEINE LEIDENSCHAFT
ZUM BERUF MACHEN S. 32

WOHLFÜHL-SPECIAL:
BESSER SCHLAFEN

Sex ohne Leistungsdruck

Wie wir (noch) mehr Spaß
mit unserem Partner haben

IM INTERVIEW:

- Kriegsreporterin Antonia Rados
- Schriftsteller Irvin Yalom





DAS GROSSE THEMA

Sex ohne Leistungsdruck

46

Sind Sie sexuell zufrieden? Nein? Dann stoßen Sie Erwartungen und Mythen von der Bettkante und finden Sie Ihren eigenen Weg zum Glück

NEUES ERFAHREN

9 Das Phänomen Schlafwandeln +++ Leistungsbremse Vorurteil +++ Psychologie des Alltags: Der Bewährungshelfer +++ Interview mit Axel Hacke +++ Ja oder Nein: Macht öffentliche Überwachung unser Zusammenleben sicherer? +++ Ortstermin: Museum für Geschichte der Psychologie in Passau +++ Kennen Sie das Peter-Prinzip? +++ Die Konsumkolumne +++ Neue Filme +++ Buchtipps +++ Der Ratgeber-Check



UNSER COVER

wurde fotografiert von Alex Trebus; Models: Daria/DeeBeePhunky (Bluse: Sportmax), Kai/VIVA; Styling: Alexandra Kruse; Haare & Make-up: Henriette Höft/M4; Produktion: emotion

STANDARDS

- 4 EDITORIAL/MITARBEITER
- 22 CARTOON
- 30 SCHREIBEN SIE AN *emotion*
- 75 LESERBRIEFE
- 100 KOLUMNE
- 134 SERVICE Fachbücher und Adressen
- 138 IMPRESSUM/LÖSUNGEN RÄTSEL
- 140 VORSCHAU
- 142 WENDEPUNKT Susi Benz

MITEINANDER LEBEN

24 DAS PSYCHOLOGISCHE GESPRÄCH: ANTONIA RADOS
Die Reporterin berichtet seit Jahren von den Kriegsschauplätzen der Welt. In *emotion* spricht sie über Ängste und warum es sie glücklich macht, anderen Menschen zu helfen

32 DIE MACHT DER LEIDENSCHAFT
Es kostet Mut, im Leben alles auf eine Karte zu setzen. Doch wer sich ganz und gar einer Sache verschreibt, dem gelingt meistens auch etwas ganz Besonderes

40 ELTERN MÜSSEN WIE LEUCHTTÜRME SEIN
Loslassen und trotzdem leiten: Das ist laut Jesper Juul, einem dänischen Familientherapeuten, einer der Bausteine für eine guten Erziehung. Und weil das keine leichte Aufgabe ist, hat er Familylab gegründet, ein Beratungsforum in Internet

32

Die Brüder Sven und Rouven Brauers wussten schon als Kinder, dass sie einmal das beste Surfboard der Welt bauen würden



Die Macht der Leidenschaft

Es kostet Mut, im Leben alles auf eine Karte zu setzen. Doch wer sich ganz und gar einer Sache verschreibt, dem gelingt meist etwas ganz Besonderes

Text und Protokolle: Mathias Irle

Manche interessieren sich für alles ein wenig. Was oft dazu führt, dass sie sich verzetteln und im Endeffekt überhaupt nichts auf die Reihe bekommen. Andere wiederum setzen alles auf eine Karte. Das birgt zwar ein hohes Risiko, kann aber, wenn es gut läuft, zu einem umso größeren Erfolg führen. Menschen, die ganz genau wissen, was sie wollen – sei es Musik machen, Oldtimer reparieren oder Profigolfer werden –, müssen allerdings auch auf vieles verzichten. Im Extremfall sogar auf eine Beziehung, weil der Partner nicht immer nur die zweite Geige spielen will.

Doch wie entsteht solch eine große Leidenschaft? Einige Psychologen sagen, sie werde erlernt, indem eine emotionale Verknüpfung stattfindet zwischen dem Objekt der Begierde und positiven Gefühlen. Über junge Unternehmer, die nur für den Job leben, schrieb Manfred Kets de Vries, Psychoanalytiker und Professor für Management an der französischen Elitewirtschaftsuniversität INSEAD: „Viele scheinen von einer Obsession verfolgt, die schließlich Gegenstand einer Existenzgründung wird. Zu diesem intensiven Interesse kommt der Widerwille gegen Autoritäten. Sie verspüren das Bedürf-

nis, sich ihre eigene Umwelt zu schaffen.“ Warum machte Bill Gates nicht bei IBM Karriere? Weil er seine eigenen Regeln aufstellen, seine eigenen Wege gehen wollte. Vielleicht hätte er in einem vorgeschriebenen System niemals das leisten können, was ihm in seiner selbst entworfenen Welt gelungen ist.

Lebt man für eine Leidenschaft, muss man die Fähigkeit haben, den Belohnungsaufschub auszuhalten, den sogenannten *delay of gratification*: Mit der Aussicht, das vollkommene Menü zu kochen, erträgt man gern 14-Stunden-Arbeitstage in der Küche. Wohl ahnend, dass dieses Ideal nie zu erreichen ist. Die Sehnsucht nach Perfektion wird zum Motor. Die Grenzen zwischen Begeisterung, Hobby, Sucht oder Fetischismus scheinen fließend zu sein.

Eine Leidenschaft zu verfolgen, kann einem das Gefühl von tiefer Zufriedenheit, von Glück und Freiheit schenken. Und immer offenbart sie einen wichtigen Teil eines Menschen. Diesen zu zeigen, bedarf es Ehrlichkeit. Mut. Das beweisen die Menschen, die wir auf den nächsten Seiten vorstellen. So wie die beiden Brüder Sven und Rouven, die schon als Kinder wussten: Wir werden einmal das beste Surfbrett der Welt bauen. →

SVEN UND ROUVEN BRAUERS,
GEBOREN 1972 UND 1974, SURFBRETT-ENTWICKLER

Die beiden Brüder haben in 19-jähriger Forschungsarbeit die sogenannten Bufo Boards erfunden und ein gleichnamiges Unternehmen gegründet. „Seit wir Kinder waren, haben wir davon geträumt, das perfekte Brett zu bauen.“ Inzwischen gelten ihre Surfbretter als die besten der Welt: „All die Surfer, deren Poster früher über unseren Betten hingen, schwören jetzt auf unsere Boards.“



SVEN BRAUERS
SURFEN

„Ein schlechtes Surfboard sperrt sich gegen die Welle. Es vibriert. Es surft schlecht. Es geht kaputt. Das perfekte Brett hingegen unterstützt dich darin, wie du dich mit dem Brett bewegen willst. Es passt sich dir an. Genau wie der perfekte Surfer sich der Natur anpasst. Das Meer mit seinen gewaltigen Wellen kann einen umbringen. Unmöglich, die Natur im Wasser zu beherrschen. Im Gegenteil, die Natur beherrscht den Menschen. Wer sich diesem Prinzip mit seinem Brett nicht unterordnet, Fehler macht, der erhält die Rechnung sofort. Aber wer zum ersten Mal von einer Welle mitgetragen wird, der kommt oft nicht mehr vom Surfen los. Die Nähe zur Natur, das ist die Faszination beim Wellenreiten.“

Mit 13 bzw. 15 Jahren surfen wir zum ersten Mal – vor der dänischen Insel Bornholm. Seitdem träumten mein Bruder und ich davon, das perfekte Brett zu bauen. Ein Brett, mit dem die besten Surfer der Welt fahren. Wir haben systematische Testreihen in öffentlichen Wellenbädern durchgeführt, Prototypen aus Styropor und Holz angefertigt, uns mit Wissenschaftlern getroffen und neue Kunststoffkombinationen ausprobiert. Als wir merkten, durch welche Konstruktion wir ein völlig neues, stabileres und gleichzeitig flexibleres Brett herstellen konnten, und dann plötzlich auch noch sehr viel Geld für Patente ausgeben mussten, haben wir 2003 beschlossen, uns nur noch dem Surfen und der Entwicklung von Boards zu widmen.

Bis heute haben wir dafür viel geopfert. Geld. Beziehungen. Sicherheit. Und wir haben gelitten: wenn Hoffnungen zerstört wurden, weil jemand unsere Arbeit doch nicht unterstützen wollte, wenn wir an uns und unserem Lebensentwurf zweifelten. Um diese Täler zu überwinden, braucht man viel Kraft. Doch aufzugeben wäre für uns eine Katastrophe. Durch unsere Leidenschaft sind wir daher auch eines Stücks Freiheit beraubt worden. Wir können eigentlich kaum noch aufhören. Aus reinem Selbsterhaltungstrieb. Aber auch weil wir uns sicher sind, mittlerweile das perfekte

Brett entworfen zu haben: All die Surfer, deren Poster früher über unseren Betten hingen, schwören jetzt auf unsere Boards. Wenn ich versuche, mir meinen Bruder und mich ohne das Surfen vorzustellen, sehe ich fast nur Szenen aus der Kindheit: Er und ich sitzen vor einer Legokiste, bauen Kräne – und hören den ganzen Tag nicht auf, Dinge zu erfinden.“



MONIKA BARTL
ORCHIDEEN ZÜCHTEN

„Orchideen sind hochkomplexe Pflanzen. Manche Arten aus den Tropen gedeihen wunderbar im eigenen Wohnzimmer. Andere, deren ursprüngliche Heimat in über 2000 Metern Höhe liegt, gehen sofort ein. Es gibt unglaublich viel zu wissen über die verschiedenen Arten. Und dieser Facettenreichtum, dieses Anspruchsvolle und Divenhafte fasziniert mich an der Pflanze. Man lernt bei ihr nie aus! Andererseits ist sie auch wahn-sinnig robust. Die meisten Orchideen überleben zwei Urlaubswochen, in denen sie nicht gegossen werden, gerade weil sie aus klimatisch schwierigen Gegenden kommen. Welche andere Pflanze hält das schon aus? So gesehen hat die Orchidee einen starken Charakter. Und auch sonst hat sie Eigenschaften, von denen wir Menschen manchmal lernen können: Sie bildet nur dann eine Blüte – will also nur dann ihren Samen verteilen –, wenn sie sich wohlfühlt. Und hat eine Pflanze zu kurze Wurzeln, bringt es nichts, sie übermäßig zu wässern. Im Gegenteil: Das verhindert das Wachsen der Wurzeln eher, weil es für die Orchidee dann keinen Grund mehr gibt, sie als Wasserspeicher zu entwickeln. Die Folge: Sie bleibt wackelig und schwach.“

Als ich vor über 35 Jahren anfang, mich intensiv mit Orchideen zu beschäftigen, gefiel mir, dass sie hierzulande so exotisch waren. Mein Mann schenkte mir ein Gewächshaus. Und in diesen 27 Quadratmetern verbringe ich seither – wenn irgend möglich – jeden Tag einen Teil meiner Zeit. Mittlerweile habe ich zahlreiche nationale und internationale Preise gewonnen. Und ich reise seit rund 20 Jahren als Mitglied der Jury der Welt-Orchideen-

Konferenz durch die unterschiedlichsten Länder: Brasilien, Ungarn, Kanada, Malaysia. Bald auch in die USA. In der Jury beurteilen wir die Pflanzen nach den Kategorien Form, Farbe, Größe, Artenspezifika und dem Wert der Art. Unterschieden wird zwischen Zucht- und Naturformen. Vor allem Letztere zu bewerten, ist sehr komplex. Schließlich muss man das natürliche Ideal kennen, vielmehr: eine Vorstellung davon haben. Denn dieses Ideal bleibt das nie zu erreichende Ziel!

Einmal habe ich im Gewächshaus mit meinen Orchideen gesprochen. ‚Wenn ihr nicht blüht, kommt ihr auf den Kompost‘, habe ich damals gesagt. Ich glaube, sie wussten, dass ich das nie tun würde. Seither bin ich wieder still. Schau nach den Wurzeln, nach Blatttrieben, topfe die Pflanzen um. Ich vergesse dabei die Zeit, alles ist so angenehm ruhig und entspannt. Früher habe ich statt eines Mittagsschlafs lieber eine halbe Stunde bei meinen Orchideen verbracht. Heute mache ich einfach beides, ich bin ja Rentnerin!“



KLAUS TEUBER
SPIELEN

„Ich hatte mich an der Universität für Chemie eingeschrieben und hoffte, später in ein Medizinstudium reinzurutschen. Doch kurz vor dem Vordiplom bekam meine Frau unser zweites Kind. Ich musste plötzlich Geld verdienen. Statt weiterzustudieren, fing ich dann mit 25 Jahren eine Lehre als Zahntechniker im Betrieb meines Vaters an. Als der wenig später erkrankte, übernahm ich mit knapp 30 das renommierte Labor. Was für eine Verantwortung in so jungen Jahren!“

Etwa zur gleichen Zeit las ich den Roman ‚Die Schule der Rätselmeister‘, ein sehr atmosphärisches Buch. Ich stellte mir häufig vor, wie schön es wäre, wenn man es weiterentwickeln könnte, insbesondere das Kapitel ‚Rätselduelle von Zauberern‘. Eine Knetfigur, die ich im Kinderzimmer meiner Tochter fand, brachte mich schließlich auf eine Idee: Ich nahm die Knete mit ins Zahnlabor und versuchte, die Geschichte in ein Spiel zu übersetzen. Wie gut ich abschalten konnte, wenn ich mich damit →