Was uns im Innersten zusammenhält

Aus der Zeitungslektüre meiner Jugend ist mir ein Artikel aus dem »Spiegel« in lebhafter Erinnerung geblieben. Er porträtierte die Generation X und zeigte unter anderem das Foto eines jungen Mannes, der bis zum Kinn im Wasser stand. Daneben prangte ein Zitat; es lautete sinngemäß: Gerne wäre er einer jener Menschen, die mit wenig Geist ausgestattet, aber mit sich selbst zufrieden sind.

Damals schien mir das unbegreiflich, doch heute kann ich es besser nachvollziehen. Denn ob wir uns in unserer Haut wohl fühlen, bestimmt unser Glück auf vielfältige Weise. Wie die Autoren der aktuellen Titelgeschichte schildern, ist ein hohes Selbstwertgefühl wie eine unsichtbare Kraft, die uns den Weg ebnet. Bei den meisten Menschen steigt es bis um das 50. Lebensjahr, berichten die Psychologen Eva Luciano und Ulrich Orth ab S. 12. Und bis zu einem gewissen Grad können wir es selbst beeinflussen, etwa indem wir uns unsere Werthaltungen bewusst machen. Eine bewährte Methode, die eigenen Maßstäbe zu prüfen, ist der Blick auf Freunde. Denn fragt man sich, was den Wert *anderer* Menschen ausmacht, spielen überflüssige Pfunde und ähnliche Belanglosigkeiten keine Rolle mehr. Ist Ihnen Derartiges ohnehin fremd? Dann schätzen Sie sich glücklich!

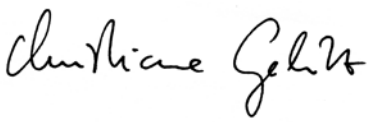
Christiane Gelitz
Redaktionsleiterin
gelitz@spektrum.de

Das Zitat des Mannes aus dem Generationenporträt soll trotzdem nicht unkommentiert bleiben: Ein Leben ohne Selbstzweifel wäre doch wohl um viele Dimensionen ärmer. Hätte eine Welt voller selbstgenügsamer Menschen ein einziges Stück interessanter Literatur hervorgebracht? Nur wer sich ernsthaft hinterfragt, kann seine Gedanken auf neue Gleise setzen und zu überraschenden Einsichten kommen.

Mut zur Veränderung ist heute auch mein persönliches Thema: Nach zehn Jahren bei diesem Magazin wird es Zeit, berufliches Neuland zu erschließen. Ab der nächsten Ausgabe übergebe ich deshalb die Redaktionsleitung von »Gehirn&Geist« an meinen Kollegen Hartwig Hanser, der auch die Redaktion von »Spektrum der Wissenschaft« leitet. Mich finden Sie von nun an im Team der »Spektrum«-Onlineredaktion, wo ich öfter mal das vertraute Terrain der Psychologie verlassen werde.

Schauen Sie also auf »Spektrum.de« vorbei! Und schildern Sie uns, wie es Ihnen gelingt, die Balance zwischen Selbstwertgefühl und Selbstzweifel zu finden.

Herzlichst Ihre



EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE

Die Psychologen **Eva Luciano** und **Ulrich Orth** von der Universität Bern gehen in unserer Titelgeschichte ab S. 12 dem Auf und Ab des Selbstwertgefühls im Lebenslauf nach.

Stefan Junker behandelt Menschen, die sich aus den Fängen einer Sekte befreit haben. Ab S. 26 enthüllt der Psychotherapeut die Tricks, mit denen die Seelenfänger menschliche Schwächen für ihre Zwecke ausnutzen.

Bernhard Staresina von der University of Birmingham und **Stefan Köhler** von der University of Western Ontario begeben sich ab S. 50 auf die Spuren der Erinnerungen im Gehirn.