

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




GESUNDHEIT

Warten tut weh

Kein Arztbesuch ohne Warten. Was passiert dabei mit uns? Welchen Einfluss hat die Umgebung? Tanja C. Vollmer über die Psychologie des Wartezimmers.

VON TANJA VOLLMER

 04. DEZ 2020

„Bitte warten Sie. Die Ärztin wird Sie aufrufen.“ Ohnmacht, Unverständnis. „Ich bin doch pünktlich, wieso muss ich warten?“ Negative Gefühle machen sich breit. „Miese Terminplanung. Jedes Mal dasselbe.“ Kontrollverlust, Fremdbestimmung. Die Stimmung wird mit jeder Minute schlechter, die wir im Warteraum ausharren. Das Gefühl, abhängig und ausgebremst zu sein, kennen wir aus Kindertagen: „Warte, bis alle aufgegessen haben.“ „Warte, bis Mutti zurück ist.“ Als Erwachsene kratzt Warten an unserem Selbstwert und Selbstverständnis, autonom zu sein.

Warten ist ein Zustand negativer Affekte. Je schlechter unsere Laune wird, desto langsamer vergeht unserer Empfindung nach die Zeit. Ein Teufelskreis, den man *Wunschraum-Zeit-Paradox* nennen könnte: Je weniger wir uns wünschen, in einem Raum zu sein, desto länger kommt es uns vor, in ihm sein zu müssen. Gelingt es uns nicht, uns von der Zeit

abzulenken, werden Unzufriedenheit und Unruhe als psychologischer Stress messbar. Je impulsiver eine Person ist, desto weniger entspannt ist sie und überschätzt die Länge der Wartezeit. Für Menschen, die positive Gefühle und zukunftsgerichtete Gedanken haben, vergeht das Warten hingegen schneller. Aber wie soll diese Entspannung gelingen? Wir haben Schmerzen, uns geht es nicht gut.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt

MEISTGELESEN

1 BERUF

Von Blenderinnen und Alleinherrschern

Auch bei der Arbeit haben wir es oft mit schwierigen Menschen zu tun. Ein Gespräch mit der Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki über Narzissmus im Beruf

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoisten. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.