

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

„Schöne Erinnerungen sind wie ein Seil...“

Psychologie und Literatur: Ein Gespräch mit Helga Schubert über das Erinnern – und welche Rolle dabei eine rotgemusterte Wolldecke spielt.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 05. NOV 2021

Eine Landschaft zum Liebhaben. Von Schwerin aus fährt mich das Taxi auf einer Kastanienallee durch ein offenes, dünn besiedeltes Land mit Wiesen, Mais- und Getreidefeldern. Die Straßen werden enger und noch mal enger, wir weichen einem Traktor und einer Erntemaschine aus, und schließlich halten wir vor einem niedrigen Haus mit Backsteinwand und Klappläden, umgeben von einem ausladenden baumbestandenen Garten. Helga Schubert, 81 Jahre alt, begrüßt mich am Tor und stellt mich drinnen ihrem Mann, dem Maler Johannes Helm vor.

Er sitzt im Rollstuhl. Wir reden ein paar Takte über die Ära Klix in der DDR-Psychologie; Helm selbst war damals Psychologieprofessor an der Humboldt-Universität, von manchem in der linientreuen Institutsleitung

misstrauisch beäugt. Helga Schubert hat am Gartentisch Kaffee und Johannesbeerstreuselkuchen angerichtet. Sie erzählt von all den Reportern, Radio- und Kamerateams, die seit dem Überraschungserfolg ihres autobiografischen Erzählungsbuchs Vom Aufstehen in den vergangenen Monaten hier waren. Ich schalte mein Aufnahmegerät ein.

Der erste Satz in Ihrem Buch lautet: „Mein idealer Ort ist eine Erinnerung.“ Welche ist das?

Es ist die Erinnerung an eine Situation von Geborgenheit. Ich hatte von meinem siebenten Lebensjahr an von meiner Mutter die Erlaubnis, in den Sommerferien meine Großmutter zu besuchen. Die beiden Frauen haben sich gegenseitig herabgesetzt. Ich bin also von 1947 an bis zum Abitur immer am ersten Ferientag von Berlin nach Greifswald gefahren, wo meine Großmutter in der Obstbausiedlung einen kleinen Garten hatte. Und dort durfte ich den ganzen Sommer bleiben.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

Und wann ich ihn nun doch nicht liebe?

UND WENN ICH MIT NIEMANND UOCH NICHT LIEBE?

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

LEBEN

Zeit finden

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

2 LEBEN

Übungsplatz: Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Klassiker. Diese vier Grundregeln helfen, um in verschiedensten Situationen besser mit anderen zu sprechen.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.