


PSYCHOLOGIE HEUTE

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.

VON WIBKE BERGEMANN

 05. JUN 2020

Wenn Jana einen harmonischen freien Tag gemeinsam mit ihrem Freund verbringt, ist sie am Abend erschöpft. Was für andere ein herrlicher Tag zu zweit wäre, bedeutet für sie große Anspannung. Denn statt das Zusammensein zu genießen, muss sie ständig beobachten: sich selbst, ihre Gefühle und ihren Freund, der nichts von ihren Zweifeln merken soll. Ein sonniger Spaziergang, doch in ihrem Inneren fahren die Gedanken Karussell: Warum fühle ich gerade nichts für ihn? Vielleicht liebe ich ihn gar nicht. Ist er überhaupt intelligent genug für mich? Aber eigentlich wollte ich ihn doch treffen? Und immer so weiter.

Sie kann es nicht lassen, die Gedanken beherrschen sie innerlich und machen das Zusammensein fast unerträglich: „Ich habe einerseits das Gefühl, ich muss hier sofort weg. Andererseits habe ich Angst, etwas kaputtzumachen.“ Wirklich entspannen und ganz sie selbst sein, das kann Jana nur, wenn sie allein ist. Dann weiß sie, dass ihr Freund, mit dem sie seit sechs Jahren zusammen ist, „der tollste Mann der Welt ist. Ein Seelenverwandter“, wie sie es nennt. Denn eigentlich gibt es überhaupt keinen Grund für die Zweifel, die sie plagen. „Was sich in mir abspielt, hat nichts mit ihm zu tun.“

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Männer und ihre Mütter

Die Beziehung zur Mutter prägt den Sohn ein Leben lang, ob er will oder nicht.

GESELLSCHAFT

Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

Ruhe im Kopf

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

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Nicht mehr erreichbar

Eine Trennung ohne Ansage, das sogenannte Ghosting, scheint besonders in noch sehr jungen Beziehungen häufiger zu werden. Was hat es damit auf sich?

2 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.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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