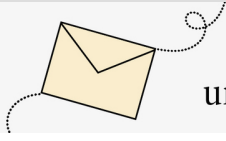


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten




BEZIEHUNG

Der prägende Partner

Wie kann der Partner oder die Partnerin einem helfen, sich selbst näherzukommen? Antworten gibt das „Michelangelo-Phänomen“.

VON ANNE-EV USTORE

 04. FEB 2021

Vor fünf Jahren lernten sich Stefan und Katja (Namen geändert) beim Tennis kennen. Der 47 Jahre alte Projektmanager und die 48-jährige Sonderpädagogin aus Kiel merkten schnell, dass sie mehr verband als nur ihre Liebe zum perfekten *Volley*. Sie teilten ein Interesse fürs Segeln und waren auch politisch auf einer Linie. Charakterlich allerdings sind sie, das stellte sich bald heraus, ziemlich unterschiedlich: Während Katja lebhaft und impulsiv ist, sich aber auch schnell einmal gestresst fühlt, ist Stefan eher bedächtig, neigt allerdings manchmal zum Grübeln. „Einerseits passten wir sehr gut zusammen, andererseits aber auch gar nicht“, erinnert sich Katja. „Deshalb gab es früh den einen oder anderen heftigen Streit. Gott sei Dank haben wir es geschafft, uns schnell zusammenzuraufen und von unserer Unterschiedlichkeit zu profitieren. Ohne Stefan hätte ich bei meinem Stresslevel in der Schule inzwischen wahrscheinlich schon einen Tinnitus.“

In einer Partnerschaft zu leben, ohne sich gegenseitig zu beeinflussen, ist undenkbar. Paare formen und prägen einander im Laufe einer Beziehung zwangsläufig. Im Optimalfall helfen beide Seiten einander dabei, sich zu entwickeln, gemeinsam zu wachsen und vielleicht sogar die besten Seiten des anderen zu betonen. Stefan etwa bestärkte Katja darin, ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung mehr Raum zu geben: Nach der Arbeit kochten die beiden zusammen oder gingen laufen; er ermutigte sie auch, ihr altes Hobby, die Malerei, wieder aufzunehmen. Katja dagegen unterstützte Stefan darin, mit mehr Optimismus durch die Welt zu gehen und im Job etwas auszuprobieren. „Dadurch konnte ich drei neue Kunden an Land ziehen“, sagt Stefan. „Ich habe dank Katja einige neue Seiten an mir entdeckt.“

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

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.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

2 FAMILIE

Sagen Sie mal, Frau Letschert-Grabbe: Ist Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung?

In ihrem Buch „Das übersehene Kind“ ist zu lesen, dass Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung ist. Die Autorin im Gespräch.

3 LEBEN

Selbstwert wagen

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.