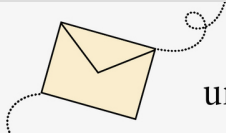


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



BEZIEHUNG

## Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

VON ANGELIKA ECK

 07. APR 2021

Charlotte und Martin kommen zu ihrer 15. Paartherapiesitzung. Ich blicke in mürbe Gesichter. Was beschäftigt die beiden? Meine Zusammenarbeit mit dem Paar begann anderthalb Jahre zuvor in einer akuten Krise. Anlass dafür war eine drei Jahre andauernde geheime Parallelbeziehung von Martin mit einer Kollegin namens Claudia gewesen, die Martin beendet und kurz darauf Charlotte gestanden hatte. Die beiden kamen im Schockzustand zu mir. Charlotte lernte ich als Häuflein Elend kennen, Martin als zerknirschten, sich schämenden Mann, der die Wucht seines Geständnisses unterschätzt hatte.

Die Beziehung stand auf dem Spiel. Im Rahmen der Therapie haben beide Partner sich bislang tapfer vorangearbeitet, was im Wesentlichen hieß: die Stresssymptome – Schlaf- und Appetitlosigkeit – und Emotionen der akuten Krise durchzustehen und keine übereilten Entscheidungen zu treffen. Die Angst auszuhalten, dass das aufgebaute Leben mit den zwei

Kindern zerbrechen würde. Charlotte stand vor der Herausforderung, die fundamentale Erschütterung jeglichen Vertrauens zu ertragen. Für Martin ging es darum, die innere Zerrissenheit und die Scham für sein Verhalten auf sich zu nehmen.

Dann kam die Phase der Auseinandersetzung mit dem Geschehenen, die therapeutisch oft herausfordernd ist, weil zwei Perspektiven zugleich aufrechterhalten werden wollen: was die Parallelbeziehung Charlotte angetan und was sie Martin bedeutet hatte. Die beiden führten nächtelange Auseinandersetzungen, in denen Charlotte wieder und wieder Details der Beziehung mit Claudia erfragte, in der Hoffnung, es begreifen zu können. Martin, von Haus aus kein Mann der vielen Worte, bemühte sich um ehrliche Auskunft, kam aber immer wieder an Grenzen, wenn Charlotte ihn nachts weckte und weiter befragte. Klare Verabredungen für Zeiten der Auseinandersetzung und Zeiten der Ruhe brachten eine von beiden hilfreich erlebte Struktur in ihren Prozess.

**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 nur doch nicht liebe?**

## **Und wenn ich inn 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.