

PSYCHOLOGIE HEUTE



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




BEZIEHUNG

bleiben: eine gute Alternative

Die Beziehung, in der Sie leben, ist festgefahren? Warum in vielen Partnerschaften verloren geht, was zu Beginn der Beziehung selbstverständlich war.

VON URSULA NUBER

 01. JUN 2014

So manches Paar lebt dann nur noch resigniert nebeneinander her. Oder denkt immer wieder an Trennung. Die aber ist vermeidbar. Der Paarforscher Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, sieht im „emotionalen Updating“ eine Lösung, wie er im Psychologie Heute-Gespräch erläutert

„Nur nicht vorschnell die Flinte ins Korn werfen!“

Zeitmangel, Alltagsstress und fehlende „Investitionsbereitschaft“ sind für den Paarforscher Guy Bodenmann die Hauptgründe, warum Partnerschaften in die Krise geraten

PSYCHOLOGIE HEUTE Herr Professor Bodenmann, Sie haben die Liebesbeziehung einmal mit einer Klettertour verglichen. Wo sind da die Parallelen?

GUY BODENMANN Ich sehe verschiedene Parallelen. Zum einen möchte man sowohl bei einer Klettertour als auch in einer Beziehung hoch hinaus. Man will auf den Gipfel, auf den Gipfel des Glücks sozusagen. Die andere Parallele ist die Anstrengung. Es ist nicht einfach ein sanftes Hochgleiten, sondern es ist ein Sich-hinauf-Arbeiten – sowohl bei der Klettertour als auch bei der Partnerschaft. Beides ist etwas Wunderschönes, aber ohne Aufwand nicht zu haben. Der Aufwand gehört genauso dazu wie die schöne Aussicht oder der Stolz auf das Erreichte.

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.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Habe ich Borderline?

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

3 LEBEN

Ruhe im Kopf

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