

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

FAMILIE

---

## Was immer war und was nie

Mariana Lekys Onkel gibt seine Praxis als Psychoanalytiker auf – samt Couch, zu der unsere Kolumnistin schon als Kind eine besondere Beziehung hatte.

VON MARIANA LEKY

 12. DEZ 2018

Seit Tagen sind wir damit beschäftigt, die Praxis meines Onkels auszuräumen. Mein Onkel war fast dreißig Jahre lang Psychoanalytiker, nun soll Schluss sein.

Wir sind fast fertig. Nur die Couch, auf der die Patienten lagen, steht noch da. Darauf sitzt jetzt mein Onkel, erschöpft vom Herausräumen und vom Abschiednehmen. Die Regale abbauen, die Bücher wegpacken, die Teppiche einrollen: all das ging einigermaßen. Sogar von dem Sessel, auf dem mein Onkel immer saß, schräg hinter der Couch, konnte er sich mit Fassung trennen. Die Couch aber fällt ihm sehr schwer. Mein Onkel schaut, als würde nicht das alte Möbel, sondern er selbst gleich auf den Sperrmüll gebracht.

Ich sitze auf dem Boden und schrubbe mit einer alten Zahnbürste Heizkörperrippen sauber. Mein Onkel starrt auf die jetzt kahlen Wände. Man sieht die Schatten der Regale, der Bilder, die da gehangen haben,

vereinzelte Dübel stecken noch in der Wand, und all das weist uns wenig subtil darauf hin, dass etwas, das jahrzehntelang da war, schnurstracks weg sein kann.

## **Am Ende des Lebens**

„Am unvergesslichsten waren die Wände“, sagt mein Onkel mit brüchiger Stimme, „das zähe Leben dieser Zimmer hatte sich nicht zertreten lassen. Es war noch da, es hielt sich an den Nägeln, die geblieben waren.“ Ich bin mir ziemlich sicher, dass das ein Zitat von Rilke ist. Mein Onkel zitiert gern Rilke, auf Familienfeiern, insbesondere bei Beerdigungen, und in seinen Augen sind wir gerade so gut wie in einer Beerdigungssituation.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Liebe ich einen Narzissten?**

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

LEBEN

### **Emotional durchlässig**

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

GESELLSCHAFT

## Glück durch Selbstversorgung

Der Wachstumskritiker Niko Paech über das Ende der Maßlosigkeit und die Frage, wie einfach gutes Leben sein kann.

# MEISTGELESEN

## 1 BEZIEHUNG

### Ein Paar, zwei Wohnungen

Fest zusammen sein, aber getrennt wohnen: Immer mehr Paare sehen darin keinen Widerspruch. Wie eine Beziehung an zwei Orten gelingt.

## 2 LEBEN

### Resilienz lässt sich lernen

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

## 3 GESUNDHEIT

### Knurren gegen das Trauma

Knurren oder Summen kann den Vagusnerv stimulieren und so innerer Unruhe entgegenwirken. Das kann sogar bei der Traumabewältigung helfen.