

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

FAMILIE

---

## Mutter, Vater, Kuckuckskind

Kinder, die aus einem heimlichen Seitensprung hervorgehen, wachsen in einer Welt von Lügen auf – und leiden daran oft ein Leben lang.

VON SILKE PFERSDORF

 07. AUG 2020

Seine Kindheit verbrachte Sven Handtke\*, 28, meist im Lauerzustand. Der Informatiker aus Bochum hatte das Gefühl, dass sein Vater ihn strenger behandelte als seinen Bruder. Aber wenn er sich bei seiner Mutter darüber beklagte, winkte sie nur ab. „Sie sagte dann: Was du dir wieder zurechtreimst“, erinnert er sich. Handtke unterdrückte seine Zweifel so gut es ging, versuchte, ein besonders liebes Kind zu sein, und zog sich schließlich in sich selbst zurück.

„Ich fühlte mich manchmal fremd, aber dachte, das liegt an mir, ich bin halt so.“ Sven war 26 und längst von zu Hause ausgezogen, als seine Mutter ihm erzählte, dass der Mann, den er Papa genannt hatte, nicht sein Vater war. „Das hat er wohl geahnt, aber niemand hatte darüber gesprochen“, sagt Sven Handtke. „Für mich brach eine Welt zusammen. Jeder Tag meines Lebens kam mir plötzlich wie eine Lüge vor.“

Auch Frederike Claussen\* hatte jahrelang das Gefühl, dass irgendwas nicht stimmte. „Ich fragte mich ständig, warum ich anders bin als meine Familie“, erzählt sie. „Ich bin zum Beispiel viel sprunghafter und

ungeduldiger als alle meine Verwandten.“ Als ihre Klasse im Schulunterricht in Biologie Vererbungslehre durchnahm, kam ihr ein Verdacht, weil „ich auch als Einzige von uns braune Augen habe“, sagt sie. „Meine Mutter redete sich heraus und erklärte, mein Opa habe die gleiche Augenfarbe gehabt.

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

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

GESUNDHEIT

### **Die Geräusche des Körpers**

Manche Menschen werden aggressiv, wenn andere essen oder laut atmen. Woher die Geräuschempfindlichkeit kommt und was man dagegen tun kann.

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?

BEZIEHUNG

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

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

# MEISTGELESEN

## **1** GESUNDHEIT

### **Die Psychotherapie lernt fühlen**

Lange wurden Gefühle in der Psychotherapie wenig beachtet. Jetzt rücken neue Ansätze unseren Umgang mit Emotionen in den Fokus der Therapie.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

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

## **3** GESUNDHEIT

### **High dank Placebo**

Einen Rausch wie nach dem Konsum halluzinogener Drogen kann man auch mit Placebo erleben – wenn die Umgebung stimmt.