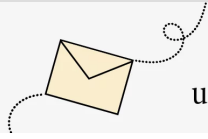


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

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



FAMILIE

„Nur zu deinem Besten“

Therapiestunde: Wie schwer ein Familiengeheimnis das Leben und die Beziehung belasten kann, zeigt der Psychotherapeut mit der Methode des Psychodramas

VON MARTIN RAUH-KÖPSEL

 04. JUN 2021

Thomas F., ein etwas mürrischer Architekt, kam wegen seiner stark gefährdeten Partnerschaft zu mir. Er konnte seiner Partnerin seine Gefühle nicht zeigen und wies sogar die ihren oft misstrauisch zurück. Ihn umgebe eine Mauer. Auch ich hatte das Gefühl, nicht wirklich an ihn heranzukommen. Denn erste Gespräche entlasteten ihn zwar, verfehlten aber ein unmittelbares Spüren gegenwärtiger und in der Vergangenheit abgewehrter Gefühle.

„Meine Partnerin hält es nicht mehr aus mit mir, sie will sich trennen.“ Es war Zeit, auch in der Therapie einen neuen Zugang zu finden. Daher schlug ich ihm eine Psychodramasequenz vor. „Wie auf einer Bühne agieren Sie gemeinsam mit anderen Personen aus Ihrem heutigen Leben, spielen aber auch Belastungen aus Ihrer Kindheit nach, die damit verbunden sein könnten. Während Sie all das noch einmal durchleben,

vollzieht sich eine innere Befreiung. Am Ende können Sie das erneut Erlebte in Ihr erwachsenes Ich integrieren. Wir bräuchten noch ein paar Mitspieler. Kennen Sie da jemanden?“ Thomas F. sagte ohne langes Zögern zu und versprach, Freunde mitzubringen.

„Das ist doch alles nur Show!“

Einige Tage später trafen wir uns in meiner Praxis. Zwei Frauen und sein bester Freund begleiteten ihn. Ich führte alle in den Ablauf einer Psychodramasession ein. Anschließend schilderte uns Herr F. eine typische Problemsituation mit seiner Partnerin. Sie wurde unser erster Akt. Er wählte die jüngere Frau für die Rolle seiner Partnerin. Ihn selbst ließ ich auf einem Stuhl Platz nehmen. „Stell dich hinter ihn, umarme ihn zärtlich“, wies ich sie an. Doch sobald sie seine Schultern berührte, zuckte Herr F. zusammen. Er ließ die Umarmung geschehen, saß jedoch wie eingefroren da. Ich hockte mich neben ihn und sagte stellvertretend für ihn in der Rolle eines Doppels leise: „Ich fühle mich total zerrissen.“ „Ja, eigentlich finde ich es toll, wenn sie mich mit Zärtlichkeiten überrascht, aber irgendwie werde ich gleichzeitig total misstrauisch und wütend!“, murmelte er dumpf. „Und am Ende blockieren sich deine Gefühle gegenseitig und du erstarrst“, ergänzte ich in der Rolle des Therapeuten. „Ja!“, nickte er heftig. „Genauso ist es. Die liebt mich doch gar nicht. Das ist doch alles nur Show!“ Die „Partnerin“ erschrak angesichts seiner Heftigkeit, und auch die Zuschauer waren verblüfft.

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.