

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---


GESUNDHEIT

---

## Platz zum Toben

Herr A. hatte die Macht über sein Leben an den Alkohol abgetreten. Wie kann der Wald ihm helfen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen?

VON SANDRA KNÜMANN

 09. OKT 2020

Mein Klient stand an einem kritischen Punkt. Schaffte er es, seinen Erkenntnissen auch Taten folgen zu lassen oder wartete er weiter darauf, dass seine Probleme sich von selbst lösten? Herr A. war ein geistreicher Mann von kräftiger Statur, der höflich und zuvorkommend auftrat, unterschwellig aber immer etwas ärgerlich wirkte. Zur Therapie war er gekommen, weil er sich andauernd unter kritischer Beobachtung fühlte – zuallererst durch sich selbst. Er zweifelte an sich und seinen Fähigkeiten, konnte sich nur schwer zu Aktivitäten überwinden und fürchtete ständig, dass andere ihn verspotten und verachten könnten. Inzwischen hatte sich seine Nervosität so gesteigert, dass er nachts nicht richtig schlafen konnte und tagsüber sehr erschöpft war. Wirklich abschalten konnte er nur noch mit mehreren Flaschen Bier, die er jeden Abend trank.

Als Herr A. an diesem Morgen in meinem Sprechzimmer saß, sagte er: „Ich lebe mit angezogener Handbremse. Ich weiß zwar, was ich gern tun würde und wie ich eigentlich leben will, aber irgendwie treffe ich dann doch keine Entscheidung. Oder ich treffe sie, aber setze sie dann nicht um.“ Sein Zögern und seine gebremste Vitalität drückten sich auch in

seiner Körperhaltung aus: Unbeweglich und mit flachem Atem saß Herr A. mir gegenüber – als sei er zwischen den Armlehnen des Sessels eingeklemmt. „Was halten Sie davon, wenn wir jetzt rausgehen und der Antriebshemmung etwas körperlich Aktives entgegensetzen?“, fragte ich. Etwas verhalten willigte Herr A. ein und so verließen wir die Praxis in Richtung Wald.

**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

### **Reden wir über Suizid**

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

LEBEN

### **Narzisst in der Therapie**

Nur wegen seines Narzissmus geht niemand zum Psychotherapeuten. Aber manchmal gibt es Auslöser, die das fragile Selbstbild zerbrechen lassen.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

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

## **2** LEBEN

### **Vom Segen und Fluch des Hoffens**

Hoffnung ist ein mächtiges Prinzip und eine wichtige seelische Ressource. Doch es gibt auch eine Schattenseite.

## **3** GESELLSCHAFT

### **Meine Bedürfnisse, deine Bedürfnisse**

Obwohl auch für unsere Mitmenschen psychologische Bedürfnisse wichtig sind, tun wir uns schwer damit, dies zu erkennen.