

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

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



LEBEN

Der Wald verlangt keine Gegenleistung

Therapiestunde: Mal die vier Wände des Therapiezimmers verlassen. Warum ein Wald das ideale Setting sein kann.

VON SANDRA KNÜMANN

 06. DEZ 2019

In meiner Praxis dürfen Klienten zu Beginn einer jeden Stunde wählen, ob sie die Sitzung lieber im Raum oder in der Natur verbringen möchten. Ich beziehe Naturerfahrungen in die Psychotherapie mit ein, weil Menschen draußen in Kontakt mit dem Lebendigen kommen – und somit auch mit den lebendigen und gesunden Anteilen in sich selbst.

Auf einem dieser therapeutischen Spaziergänge klagte meine Klientin Frau B.: „Wegen mir und meiner Angststörung muss mein Mann jetzt auch noch auf einen Asienurlaub verzichten. Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil er so gern geflogen wäre und es nur mir zuliebe bleiben lässt. Ich will ihn doch nicht so einschränken!“ Ich fragte sie, ob ihr Mann wirklich verzichten *müsse* oder ob er sich aus freien Stücken dafür entschieden habe. „Er sagt, dass seine Entscheidung für ihn in Ordnung ist, aber das glaube ich ihm nicht.“

Mir wäre es lieber, wenn er es nicht nur mir zuliebe machen würde, sondern aus eigener Motivation.“ „Und könnte die eigene Motivation nicht auch sein, dass er mit Ihnen gemeinsam so verreisen will, dass beide sich wohlfühlen?“ Die Klientin überlegte kurz. „Ich kann es ganz schlecht annehmen, wenn Leute mir einen Gefallen tun wollen. Ich denke dann immer, dass ich den Aufwand nicht wert bin und die anderen mich überschätzen.“

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.