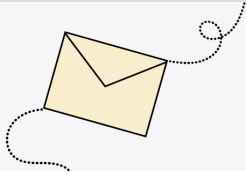
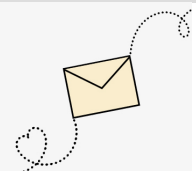


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Narzissmus-Dossier gratis erhalten



LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

VON ANNE-EV USTORE

 07. JAN 2021

Manchmal funkt die Vergangenheit noch in Sina Bauers Leben hinein. Dann stürzt die 44-Jährige in depressive Phasen. Die Mediengestalterin zieht sich tagelang zurück, fühlt sich niedergeschlagen, wird von Selbstzweifeln geplagt, kann so nicht arbeiten. Für ihre Freunde ist es dann schwer, sie zu erreichen. Sina Bauer, die in Wirklichkeit anders heißt, kann oft selbst nicht genau sagen, was diese wiederkehrenden Phasen auslöst.

Die Wurzeln dieses Erlebens sind jedoch, so glaubt sie, in ihrer Kindheit zu finden. Als sie Mitte der 1970er geboren wird, sind ihre Eltern noch jung und kaum darauf vorbereitet, ein Kind großzuziehen. In ihren ersten Lebensjahren wird sie abwechselnd von beiden Großelternpaaren und einer Tagesmutter betreut, nur am Wochenende haben die Eltern Zeit für

sie. Als sie mit sechs Jahren endlich voll und ganz zu den Eltern zieht, stellt sich auch hier keine richtige Nestwärme ein: Die Beziehung zwischen Mutter und Vater ist angespannt, beide sind auf ihre eigenen Leben konzentriert. Es gibt keinen richtigen Platz für das Kind; die sichere Bindung fehlt, also das Urvertrauen, geliebt und umsorgt zu werden.

„Ich glaube, dass ich deswegen heute nicht gut darin bin, mich wahrzunehmen und wertzuschätzen“, sagt Sina Bauer. „Diese Erfahrungen holen mich immer wieder ein. Das sind keine Baustellen, sondern schwarze Löcher, die sich für mein Gefühl kaum stopfen lassen.“

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

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.

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Der Boss

Neue Studien haben die Rollen des Bullys, der Mitläufer und der Opfer und ihr Wissen um das Handeln untersucht.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

3 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.