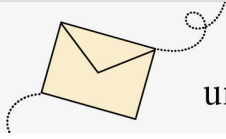


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten




LEBEN

## „Es gibt Opfer. Und Täter“

Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen und Psychologe Friedemann Schulz von Thun sprechen darüber, ob Schuld im systemischen Denken relativiert wird.

VON BERNHARD PÖRKSEN UND FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN

 01. OKT 2014

**Bernhard PÖRKSEN** Es ist ein Standardbeispiel, eine Schlüsselgeschichte der systemischen Therapie. Wir sehen: einen Mann und eine Frau, die sich im Zimmer des Therapeuten eingefunden haben. Und beide beklagen sich, kaum hat die Sitzung begonnen, bitterlich – nur über das verletzende und bösartige Verhalten des anderen. Der Mann sagt, dass ihn seine Frau fortwährend kritisiert und er sich eben deshalb von ihr zurückzieht, um den Härten ihrer Kritik zu entgehen, den Schmerz noch erträglich zu halten. Die Frau hingegen wird wütend und berichtet, dass sie ihn nur kritisiert, weil er sich immer mehr zurückzieht und sich dem Gespräch mit ihr verweigert. Was ist hier eigentlich los?

**Friedemann SCHULZ VON THUN** Es ist ein Teufelskreis, der sich hier zeigt, eine kreisförmige Kommunikation, ohne erkennbaren Anfang und ohne absehbares Ende. Beide machen sich in dieser Verstrickung

wechselseitig das Leben schwer – und sie erleben sich selbst jeweils als den Reagierenden, den anderen aber als den Täter, den Urheber.

**PÖRKSEN** Und jeder sieht sich als Opfer in dieser Endlosschleife der wechselseitigen Attacken.

**SCHULZ VON THUN** Ja, beide interpunktieren, wie die Systemiker sagen würden, die Ereignisfolgen unterschiedlich: Beide interpretieren das eigene Verhalten als Reaktion auf das Verhalten des anderen. Er sagt und empfindet: Meine Rückzugstendenz entsteht ja nur aufgrund deiner Übellaunigkeit! Und sie sagt und empfindet: Meine Übellaunigkeit entsteht ja erst aus deiner Rückzüglichkeit. Und beide empfinden: Ich bin sonst nicht so, aber hier kann ich nicht anders als.

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

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

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

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.

FAMILIE

## „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

### **Passiv-aggressiv?**

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

## **2** FAMILIE

### **Sagen Sie mal, Frau Letschert-Grabbe: Ist Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung?**

In ihrem Buch „Das übersehene Kind“ ist zu lesen, dass Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung ist. Die Autorin im Gespräch.

## **3** LEBEN

### **Selbstwert wagen**

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.