

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

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




LEBEN

## Nicht authentisch genug

Ein Blackout in einer wichtigen Prüfung erschüttert eine junge Studentin und markiert gleichzeitig einen Wendepunkt: Wer ist sie eigentlich selbst?

VON MICHAEL SPERTH

 08. JUL 2021

Arbeitsstörungen und Prüfungsängste sind in der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende ein häufiger Konsultationsanlass. Nicht selten sind die Hintergründe komplex und vielfältig, wie der Fall von Lena, einer 21-jährigen Biologiestudentin, zeigt. Sie kommt auf Anraten ihres Prüfers, nachdem sie durch eine wichtige mündliche Prüfung gefallen ist. Modisch gekleidet, blond gelockt und stark geschminkt sitzt sie nun vor mir im Erstgespräch und berichtet in monotoner Stimmlage von der vergangenen Prüfung, in der sie sich den Fragen hilflos ausgeliefert gefühlt und eine zunehmende „Leere im Kopf“ verspürt hat. Das, was sie eigentlich zum Ausdruck hätte bringen wollen, konnte sie nicht „authentisch genug“ vermitteln.

Es wird deutlich, dass Lena immer versucht, zu erahnen, was ihr Gegenüber hören möchte, und entsprechend zu antworten, was ihr in der Prüfung jedoch nicht gelungen ist. „Das stelle ich mir sehr anstrengend vor“, sage ich, was Lena bejaht, und ich frage sie, warum sie glaubt, dies tun zu müssen. Sie antwortet, dass sie es gern „harmonisch“ mag und „nicht unangenehm auffallen“ möchte. Älteren Erwachsenen gegenüber stellt sie sich gerne als „nett und gutmütig“ dar. Der Grund hierfür liegt vermutlich in ihrer Biografie: Als Einzelkind ist Lena bei einer Mutter aufgewachsen, die – seit sie zurückdenken kann – an hypochondrischen Ängsten und depressiven Verstimmungen leidet und Lena bis heute das Gefühl vermittelt, nicht genug für sie da zu sein. Ihr Vater war überraschend verstorben, als Lena sechs Jahre alt war. Entsprechend schwer fällt es ihr, eigene Bedürfnisse und Interessen zu vertreten und sich gegenüber den Ansprüchen anderer abzugrenzen.

**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.

LEBEN

### **Menschen verstehen wie die Profis**

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere

Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

## Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

# MEISTGELESEN

## 1 GESELLSCHAFT

### Passiv-aggressiv?

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

## 2 LEBEN

### Übungsplatz: Klarträumen lernen

In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir dieses Mal eine Methode vor, um Klarträumen zu erlernen.

## 3 GESUNDHEIT

### Sagen Sie mal, Herr Rüschi: Stigmatisieren wir psychisch Erkrankte?

In seinem Buch „Das Stigma psychischer Erkrankung“ zeigt Nicolas Rüschi Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung. Der Autor im Gespräch.