

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

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




LEBEN

## Als mich einmal eine immense Panik ergriff

Unsere Kolumnistin Mariana Leky soll etwas Abenteuerliches berichten. Und da fällt ihr doch Gott sei Dank der Vorfall in Florida mit dem Alligator ein.

VON MARIANA LEKY

 08. JUL 2021

Herr Pohl, mein betagter Lieblingsnachbar, ist früher gern auf weite Reisen gegangen. Vor einiger Zeit bekam er dann eine Angststörung, die ihn ans Haus fesselte, und es dauerte, bis Herr Pohl seinen Mut zurückgewann. Als der Mut sich wieder eingestellt hatte, stellte sich auch die Coronapandemie ein, die ihn wiederum ans Haus fesselte; und nun tigern Herr Pohl, sein schwungvoller Mut und seine gebrechliche Zwergpinscherdame Elise in vier Wänden herum.

Damit alle drei ein bisschen Auslauf bekommen, fahre ich mit Herrn Pohl in eine weitläufige brandenburgische Landschaft. Wir gehen spazieren. Es ist stürmisch, die Wolken jagen. Herr Pohl und sein Mut gehen schnellen Schrittes, Elise und ich dackeln hinterher. „Erzählen Sie mir was“, sagt Herr Pohl, „erzählen Sie mir von Ihrer allerabenteuerlichsten Reise.“ Ich überlege lang und bestürzenderweise ergebnislos. „Wo waren Sie denn

zuletzt im Urlaub?“, versucht Herr Pohl, mir auf die Sprünge zu helfen. „Eifel“, sage ich. „Und davor?“ „Nordsee.“ „Ist da was Spannendes passiert?“, fragt Herr Pohl. „Sind Sie vielleicht in eine Seenot geraten?“

„Nein“, sage ich kleinlaut, „in eine familienfreundliche Ferienanlage.“ Herr Pohl seufzt.

**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.