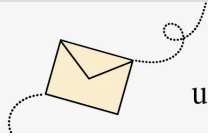


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

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



LEBEN

Du bist so anstrengend!

Ungefähr 20 Personen aus unserem direkten sozialen Netzwerk gehen uns regelmäßig auf die Nerven. Was steckt dahinter und wie kann es besser werden?

VON JOCHEN METZGER



08. DEZ 2021

Manche sagen, dass es schon immer kompliziert war zwischen Ingrid und Monika. Die beiden wohnten als Kinder in derselben Straße und in der Schule saßen sie nebeneinander seit der ersten Klasse. Alle paar Wochen hatten sie Streit auf dem Pausenhof. Meistens am Montag, wenn beide ohnehin schlechte Laune hatten. Danach herrschte Funkstille bis Donnerstag. Dann kamen Ingrid und Monika wieder quasselnd ins Klassenzimmer, als wäre nichts gewesen. Heute sind die beiden Mitte 60 und im Grunde läuft es noch immer wie damals. Niemand – wirklich niemand – hat noch Lust, sich die wechselseitigen Klagen der beiden anzuhören.

Ingrid und Monika heißen im echten Leben anders. Dies gilt für alle Alltagsfälle, die in diesem Artikel auftauchen. Ingrid und Monika haben das, was man eine schwierige Beziehung nennt. Solche Verbindungen

begegnen uns überall, wo Menschen wichtig für uns sind, wo wir regelmäßig Zeit mit ihnen verbringen: in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, bei der Arbeit, in der Nachbarschaft. Es gibt sie in unendlich vielen Varianten und Formen: Jede unglückliche Beziehung ist unglücklich auf ihre eigene Weise – wie schon Leo Tolstoi in *Anna Karenina* über Familien schrieb. Und dennoch lassen sich drei grobe Formen dieses Unglücks unterscheiden. Wenn wir das Gefühl haben, konfrontiert zu sein mit einer anstrengenden Freundin oder Kollegin, einem komplizierten Familienmitglied oder einem gerade wieder einmal unerträglichen Partner – dann hilft zumeist ein Blick auf folgende drei „Shades of Schwierig“:

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

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

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 GESUNDHEIT

Erwischt

Geimpft und trotzdem mit Corona infiziert, Symptome inklusive? Wie sich ein Impfdurchbruch anfühlt und was Quarantäne bei Covid für Familien bedeutet.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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