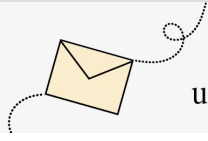


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

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



LEBEN

Für sich einstehen

Viele Menschen richten sich ständig nach anderen, nehmen eigene Belange nicht wichtig. Wie wir lernen, selbstbestimmt zu handeln.

VON ANNE OTTO



07. JAN 2022

Viele Jahre fiel es Caroline Hüttner gar nicht auf, dass sie sich eher an andere anpasste und ihre eigenen Wünsche hintanstellte. Im Freundeskreis ging sie oft bereitwillig auf Vorschläge ein, die andere zur Planung von Treffen oder Ausflügen machten. Und auch in ihrer Beziehung lenkte sie schnell ein, richtete sich in wichtigen Entscheidungen von Wohnort bis Winterurlaub eher nach ihrem Mann als nach eigenen Vorstellungen. Die 39-Jährige fühlte sich in der Defensive wohl, sah sich als anpassungsfähigen, harmoniebedürftigen Menschen.

Dass sie möglicherweise zu häufig ja zu den Plänen der anderen sagte, merkte Hüttner erst, als ihr erstes Kind zur Welt kam. Auf Vorschlag ihres Mannes blieb sie mit der kleinen Tochter zu Hause, gab ihren Job auf, während ihr Mann für drei arbeitete. Im Laufe des ersten Jahres mit Baby

wurde Caroline Hüttner, die in Wirklichkeit anders heißt, immer niedergeschlagener. Sie geriet in eine Krise, ohne den Grund zu begreifen. Erst nach und nach verstand sie, dass sie die Rolle als Vollzeitmutter nicht mochte. Sie hätte die Betreuung der Tochter lieber mit ihrem Mann geteilt, vermisste ihre Arbeit.

Schwierigkeiten Wünsche abzuschlagen

„Ich fühlte mich plötzlich am falschen Platz und fragte mich, ob ich wirklich so leben möchte“, erzählt Hüttner. Das erste Mal in ihrem Leben habe sie bewusst darüber nachgedacht, wer sie ist und was sie selbst will. Mit Schrecken habe sie festgestellt, dass sie das nicht genau sagen konnte. Sie traute sich noch immer nicht, die einmal beschlossenen Familienpläne explizit infrage zu stellen. Statt ihrem Mann offen zu zeigen, was sie sich wünschte, stritt sie halbherzig mit ihm oder zog sich erschöpft zurück. „In dieser Zeit habe ich begriffen, dass ich Schwierigkeiten habe, mich gegen die Vorstellung anderer zu stellen“, sagt sie im Rückblick.

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 Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

2 BEZIEHUNG

Herr Haggerty, wie geraten Paare in Isolation?

Sozialpsychologe Ben Haggerty erklärt, welche Bedingungen zur Isolation von Paaren führen und was sie dagegen tun können.

3 LEBEN

Narzissmus

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